NICULESCU

ENCICLOPEDIA SĂNĂTĂȚII FAMILIEI

Dr. Med. Heike Kovács
Birgit Kaltenthaler Iris Hammelmann

Scanned with OKEN Scanner

Dr. Med. Heike Kovács
Birgit Kaltenthaler
Iris Hammelmann

Enciclopedia sănătății familiei

Traducere: *Roland Schenn*

NICULESCU

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
KOVÁCS, HEIKE
Enciclopedia sănătăţii familiei / Kovács Heike, Birgit Kaltenthaler, Iris Hammelmann; trad.: Roland Schenn. – Bucureşti: Editura NICULESCU, 2011
Index
ISBN: 978-973-748-343-0

I. Birgit, Kaltenthaler
II. Hammelmann, Iris
III. Schenn, Roland (trad.)

613.9

© 2004 by Compact Verlag Gmbh, München
Titlu original: *Medizinische Selbsthilfe*,
by Dr. med. Heike Kovács, Birgit Kaltenthaler, Iris Hammelmann

Pentru ediţia în limba română:

© Editura NICULESCU, 2011
Adresa: Bd. Regiei 6D
060204 – Bucureşti, România
Comenzi: (+40)21-312.97.82
Fax: (+40)21-312.97.83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Coperta: *Carmen Lucaci*

Tipărit la fedprint tipografie

ISBN 978-973-748-343-0

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă şi prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare şi accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală faţă de legile naţionale şi internaţionale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener şi distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuvânt-înainte

Conform concepţiei existente deja din Antichitate, un stil de viaţă sănătos, mizând pe combaterea afecţiunilor şi menţinerea tânără a organismului un timp cât mai îndelungat reprezintă reţeta succesului, a fericirii şi a stării de bine. Aşa se explică faptul că pentru mulţi sănătatea, vitalitatea şi bucuria de a trăi sunt mult mai importante decât bogăţia sau succesul în plan profesional. De asemenea, se observă că oamenii îşi dau seama din ce în ce mai bine de faptul că ei înşişi trebuie să facă ceva pentru a se simţi în formă, atât din punct de vedere fizic, cât şi psihic. Această tendinţă de orientare către sănătatea propriei persoane este şi o consecinţă a diferitelor reforme legislative din domeniul sănătăţii, dar şi a limitării susţinerii de la bugetul de stat a persoanelor cu diferite afecţiuni.

În contexul preocupării crescânde în privinţa propriei stări de sănătate, se remarcă amplificarea dorinţei fiecăruia de a fi ajutat „pentru a se vindeca singur". „Leacurile băbeşti" folosite în mod corespunzător pot servi la vindecarea unor afecţiuni mai puţin grave şi la ameliorarea condiţiei fizice. Chiar şi în medicina ştiinţifică, terapiile alternative, produsele naturiste şi diferitele metode de tratament sunt recunoscute pe o scară tot mai largă.

În prima parte a acestei lucrări sunt prezentate diversele metode de tratament: medicina tradiţională (alopată), homeoterapia, fitoterapia (tratamentul cu plante), medicina tradiţională chineză (MTC), terapia pastorului Kneipp, aromaterapia şi medicina indiană, Ayurveda. Veţi afla totul despre evoluţia în timp a acestor moduri de vindecare, precum şi despre fiecare metodă care poate fi aplicată de către persoanele doritoare să se ajute singure. Bineînţeles că în această lucrare se vor prezenta şi tratamente care trebuie să fie aplicate de un medic sau de terapeuţi.

În partea a doua a prezentei enciclopedii veţi găsi o serie de sfaturi şi îndrumări legate de combaterea celor mai frecvente afecţiuni şi boli, sfaturi având la bază cele şapte metode de vindecare menţionate. Afecţiunile şi bolile sunt ordonate alfabetic, în cadrul diferitelor zone sau secţiuni ale corpului.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru fiecare afecţiune sau boală sunt enumerate pe scurt cauzele şi simptomele tipice. În plus, se prezintă şi diverse posibilităţi terapeutice. Această structurare permite o orientare rapidă şi ajută la formarea unei imagini complete asupra spectrului de tratare. Nu este însă obligatoriu să se respecte toate recomandările de ordin terapeutic. Trebuie doar să alegeţi metodele de tratament care credeţi că sunt adecvate pentru dumneavoastră.

De asemenea, vi se dau sfaturi şi îndrumări legate de modul în care vă puteţi alcătui propria farmacie, în care să includeţi produse farmaceutice eliberate fără reţetă. Este recomandabil ca înainte de administrarea respectivelor produse farmaceutice să consultaţi un medic sau un farmacist. De asemenea, este necesar să citiţi prospectul care însoţeşte respectivele produse. Dacă automedicaţia nu dă niciun rezultat, este absolut necesar să consultaţi un medic.

Câteva dintre terapiile recomandate în prezenta lucrare, cum ar fi Tai Chi, Qigong sau Yoga, trebuie însuşite în prealabil, eventual, în cadrul unui curs, pentru ca mai apoi să poată fi aplicate acasă.

Cel mai bine este, evident, să nu ne îmbolnăvim. Tocmai de aceea veţi găsi în prezenta lucrare o serie de sfaturi şi îndrumări legate de întărirea sistemului imunitar, de modul în care vă puteţi asigura un somn odihnitor şi o alimentaţie echilibrată şi sănătoasă, conform mottoului: Este mai bine să previi decât să tratezi!

Scanned with OKEN Scanner

Cuprins

Partea I

Metode de tratament

Medicină tradiţională

Dezvoltarea medicinei apusene 12
Principii şi metode ale medicinei tradiţionale 18
Medicamentele şi utilizarea lor 24

Homeopatie

Metoda de tratament numită *homeopatie* şi principiul după care se ghidează aceasta 34
Cum se stabileşte care este preparatul corespunzător? 36
Potenţarea şi dozarea 38
Cele mai importante produse folosite în homeopatie 40

Fitoterapie

Evoluţia fitoterapiei 47
Preparate din plante 48
Preparate pe bază de plante pe care le putem pregăti în casă 53
Metode speciale de utilizare 62

Medicină tradiţională chineză

Principii de bază ale MTC 70
Combaterea afecţiunilor prin hrană 74
Diagnoza 76
Terapia conform MTC 79
Medicamente chinezeşti 82

Ayurveda

Principii de bază ale Ayurveda 85
Diagnoza 94
Terapia conform Ayurveda 95
Ayurveda „pentru acasă” 98

Terapie Kneipp

Principiile de bază şi efectele terapiei Kneipp 102
Tratamente Kneipp pe care le putem face şi singuri 111
Terapia doctorului F. X. Mayr 120

Aromaterapie

Principiile de bază şi efectele aromaterapiei 122
Procedee specifice aromaterapiei 125
Uleiuri aromate de la A la Z 129

Scanned with OKEN Scanner

PARTEA a II-a

AFECȚIUNI ȘI BOLI

CAP ȘI GÂT

Dureri de cap 138
Dureri de dinți 141
Dureri de gât 144
Epistaxis /Hemoragie nazală 147
Herpes 149
Inflamații ale conjunctivelor 152
Inflamații ale gingiilor 155
Inflamații ale sinusurilor 157
Inflamații ale urechii 160
Migrenă 162
Probleme ale tiroidei 165
Răceală/Alergie 169
Stomatită aftoasă 172
Ulcior 174

PLĂMÂNI ȘI TORACE

Astm 177
Bronșită 180
Hiperventilație 184
Mastită 187
Tuse 190

INIMĂ ȘI VASE DE SÂNGE

Arterioscleroză 195
Hipertensiune 199
Hipotensiune (tensiune scăzută) 203
Tulburări ale ritmului cardiac/Palpitații 206
Varice/Probleme ale venelor 210

STOMAC ȘI INTESTINE

Afecțiuni cauzate de ciuperci/Candidoză 214
Arsuri la stomac (Pirozis) 216
Arsuri la stomac (Ulcer) 219
Balonări 221
Colică biliară 223
Colon iritabil 226

Scanned with OKEN Scanner

Constipaţie 228
Diaree 230
Dureri abdominale 232
Hemoroizi 236
Inflamaţii ale mucoasei stomacului/Stomac iritabil 237
Kinetoză 240
Lipsa poftei de mâncare 242
Vărsături 245

MUŞCHI, TENDOANE, ARTICULAŢII

Artrită 248
Artroză 250
Bursită (inflamaţia burselor seroase) 252
Dureri de spate 254
Gută 257
Inflamaţii ale tecii tendoanelor 259
Întinderi 261
Lumbago 262
Osteoporoză 264
Probleme reumatice 266
Traume 268

VEZICA, RINICHI ŞI ORGANE GENITALE

Herpes în zonele genitale 270
Inflamaţii ale testiculelor 272
Inflamaţii ale vaginului 275
Inflamaţii ale vezicii 279
Mărirea prostatei 282
Pietre la rinichi 285
Probleme legate de climacteriu 288
Probleme legate de menstruaţie 293
Scurgeri 297

PIELE

Abces 301
Acnee 304
Alergie la soare 306
Bătături 309
Celulită 311
Ciuperca piciorului 314
Furuncul 316
Hematom 319
Înţepături de insecte/Muşcături de căpuşe 321

Scanned with OKEN Scanner

Mătreaţă/Psoriazis 324
Mâncărimi 327
Negi 329
Neurodermatită 333
Urticarie 336
Zona Zoster 339

PROBLEME DE NATURĂ SUFLETEASCĂ

Anorexie/Bulimie 343
Astenie/Lipsă de energie 345
Sindromul Burn-out 347
Stări depresive 349
Stres 351
Tulburări ale somnului 353

SITUAŢII DE URGENŢĂ

Arsuri provocate de soare 356
Arsuri provocate de lichide fierbinţi 357
Comoţie cerebrală 359
Dispnee 361
Febră 362
Insolaţii/Şocuri cauzate de căldură 364
Intoxicaţii 366
Intoxicaţii şi arşuri cauzate de substanţe caustice 367
Luxaţii 368
Pierderea cunoştinţei/Leşin 369
Plăgi tăiate/Plăgi prin contact cu materiale dure 371
Senzaţie de frig/Hipotermie 373

INDEX 375

Scanned with OKEN Scanner

Partea I

METODE DE TRATAMENT

- Medicină tradițională (alopată)
- Homeopatie
- Fitoterapie
- Medicină tradițională chineză (MTC)
- Ayurveda
- Terapie Kneipp
- Aromaterapie

Scanned with OKEN Scanner

Termenul de „alopatie" a fost impus de către Hahnemann, fondatorul homeopatiei. Prin alopatie se înţelege tratarea unei boli cu ajutorul unei substanţe care declanşează efecte contrare simptomelor afecţiunii în cauză.

Medicina tradiţională este ştiinţa care se predă şi se însuşeşte în instituţiile de învăţământ superior. Medicina tradiţională este cunoscută şi sub denumirea de „alopatie" şi se distinge faţă de aşa-numita medicină complementară. Medicina complementară cuprinde homeoterapia, medicina naturistă şi medicina populară. Majoritatea medicilor se axează în primul rând pe medicina tradiţională, deoarece casele de asigurări de sănătate acoperă doar cheltuielile legate de metodele şi tratamentele medicinei tradiţionale. Se remarcă faptul că, treptat, casele de asigurări de sănătate sunt dispuse să acopere şi cheltuieli legate de tratamente care ţin de medicina alternativă.

Dezvoltarea medicinei apusene

„Jur pe Apollo, pe Asclepios, Higeea şi Panaceea să iau toate măsurile pe care le cred de cuviinţă şi să fac tot ce se poate în folosul bolnavului." Aceasta este esenţa *Jurământului* lui Hipocrate, jurământ pe care îl depun încă din Antichitate toţi cei care şi-au încheiat studiile de medicină şi îşi încep activitatea profesională. Dacă avem în vedere mitologia greacă, Asclepios, cel la care se face referire în jurământ, este părintele medicinei apusene. Fiul zeului Apollo, Asclepios este considerat un adevărat zeu al artei vindecării, adică al medicinei. Stăpânea toate domeniile medicale, de la chirurgie până la efectul plantelor medicinale. Reprezentările îl înfăţişează ca pe un bărbat sobru, cu barbă, care se sprijină într-un toiag pe care se încolăceşte un şarpe. Şerpii erau pentru el animale sacre. Chiar şi în zilele noastre, toiagul lui Asclepios (cunoscut şi sub numele de Esculap) continuă să reprezinte simbolul artei vindecării. Tocmai de aceea şarpele apare pe firmele multor farmacii.

Nu se ştie cu exactitate în ce perioadă a trăit Hipocrate. Se crede că s-ar fi născut în anul 460 î. Hr., în Insula Cos şi ar fi murit în anul 370 î. Hr., în localitatea Larissa din Cipru.

După ce a învăţat câţiva ani, Hipocrate a călătorit prin patria sa, Grecia, dar şi prin Asia Mică, câştigându-şi existenţa ca medic, acumulând experienţă şi perfecţionându-se în „arta vindecării". La un moment dat ajunge în mica insulă Cos, continuă să practice medicina şi începe să scrie, împărtăşind şi altor medici din experienţa sa. Tot lui îi datorăm şi jurământul care

Scanned with OKEN Scanner

îi poartă numele. Hipocrate este cel care a fondat o şcoală în care se învăţa „arta vindecării", şcoală în care el însuşi a predat. Considerat a fi primul medic în sensul actual al cuvântului, el este şi fondatorul medicinei ştiinţifice, metodice.

Prin grija sa a apărut *Corpus Hippocraticum*, o serie de scrieri care îi ajutau pe cei interesaţi să se iniţieze în tainele medicinei practicate de el şi de elevii săi. Tocmai aceste scrieri constituie un element de noutate. Hipocrate nu punea medicina în legătură cu puteri magice sau cu zeii, ci mai curând urmărea omul în relaţie cu mediul său înconjurător. Aceasta înseamnă că marele Hipocrate avea în vedere condiţiile de viaţă ale fiecăruia, adică ţinea cont de meseria pacientului său, dar şi de condiţiile de viaţă ale acestuia. Având în vedere aceste aspecte, nu trebuie să mire pe nimeni faptul că pentru primul „medic în sensul actual al cuvântului" era foarte important să-şi examineze pacientul cu deosebită atenţie. Una dintre învăţăturile sale, care ni s-a transmis, este următoarea: „Fii cumpătat în toate, respiră aer curat, îngrijeşte-ţi pielea zi de zi şi fă mişcare, capul să-ţi fie rece şi picioarele calde, mai bine vindecă-ţi durerea abţinându-te să mănânci decât înghiţind leacuri."

Două aspecte cu totul noi pentru acele îndepărtate vremuri le constituiau autovindecarea şi igiena. Hipocrate nu se mulţumea să trateze pur şi simplu un bolnav, ci se ocupa de om din toate punctele de vedere. El pornea de la premisa că fiecare pacient are puterea necesară. Hipocrate încerca să amplifice această putere printr-un regim alimentar şi prin modificarea stilului de viaţă. Apoi încerca să vindece prin administrarea unor leacuri, apelând, atunci când era necesar, chiar şi la „chirurgie". Pentru Hipocrate era deosebit de important ca mediul în care opera, precum şi instrumentele pe care le folosea în timpul operaţiilor să fie curate.

Pentru Hipocrate boala reprezenta o expresie a dezechilibrului manifestat la nivelul fluidelor din organism. Acestea aveau pentru el o importanţă deosebită. Există o teorie care îi aparţine, probabil, lui, conform căreia în corpul uman există patru fluide care influenţează temperamentul. Fluidul care predomină ar defini, conform acestei teorii, temperamentul.

Această teorie referitoare la temperamentul uman a fost considerată corectă până în perioada Iluminismului (a doua jumătate a secolului al XVIII-lea). Chiar şi în prezent,

Hipocrate este simbolul medicului ideal. Pentru el exista o strânsă legătură între cunoaşterea ştiinţifică, acţiune, experienţă, morală şi calitatea de a fi om.

Dacă ne gândim că abia la finele secolului al XIX-lea igiena a devenit cu adevărat importantă, ne putem da seama că Hipocrate a fost un adevărat deschizător de drumuri în vremea sa.

ATENŢIE!

Chiar şi astăzi este bine să avem în vedere teoriile lui Hipocrate. El arăta că atunci când se manifestă o stare de disconfort, este bine să renunţăm la mâncare. Chiar şi animalele „postesc" din când în când.

Scanned with OKEN Scanner

psihologii au în vedere existența unui anumit tip de temperament.

Un susținător al „Teoriei celor patru fluide" și cel mai important medic al Antichității, după Hipocrate, a fost Claudius Galenos, cunoscut sub numele de Galeniu. Acesta s-a născut în anul 129 î. Hr., în Imperiul Roman, la Pergamon (astăzi localitatea Bergama din Turcia). El și-a pus puternic amprenta asupra medicinei apusene, printre altele și pentru că a fost primul doctor care a stabilit reguli clare în prepararea medicamentelor. Chiar dacă aceste reguli s-au mai modificat și s-au modernizat, ele se mai aplică încă în domeniul farmacologiei la prepararea și testarea produselor medicamentoase. Acest set de reguli se numește „Galenică", denumirea provenind, bineînțeles, de la numele lui Galeniu. Medicul Galeniu și-a câștigat reputația prin faptul că făcea disecții pe animale. Disecând maimuțe, porci și capre, el a acumulat informații detaliate despre diferitele organe și modul în care acestea interacționează. Galeniu a descoperit că prin artere trece sânge și nu aer, așa cum se presupusese până atunci. Tot el a fost cel care și-a dat seama care sunt funcțiile rinichilor și ale vezicii urinare și a putut explica rolul pe care îl au valvele cardiace. Galeniu a reușit să descrie cu o precizie uluitoare structura musculaturii și a făcut deosebirea dintre articulații și țesuturi cartilaginoase. Și studiul nervilor a constituit pentru el o preocupare. Galeniu a reușit să clasifice nervii în trei categorii. Un lucru demn de remarcat este acela că dintre cei 12 nervi existenți la nivelul creierului, Galeniu a reușit să identifice șapte. De la Galeniu ne-au rămas aproximativ 500 de scrieri, având ca subiect filozofia, etnologia și, bineînțeles, medicina. Scrierile lui au fost traduse și constituie bazele științelor moderne.

Datorită asemănării între organele omului și cele ale porcului, Galeniu a putut trage unele concluzii referitoare la organismul uman.

Printre medicii care și-au pus amprenta asupra medicinei apusene, trebuie să-l amintim și pe Pliniu cel Bătrân. Pliniu s-a născut în anul 23 î. Hr. într-o localitate care s-a dezvoltat de-a lungul timpului și care este astăzi orașul italian Como. Pliniu a fost mareșal, comandant al flotei și politician. Pasiunea sa au constituit-o, însă, științele naturii. Inteligentul tânăr, care provenea dintr-o familie înstărită de patricieni, și-a propus să alcătuiască un dicționar, care să cuprindă toate cunoștințele din domeniul științelor naturii, acumulate atât de greci, cât și de romani. Acest țel pe care

Scanned with OKEN Scanner

şi l-a propus Pliniu s-a materializat în lucrarea *Historia Naturalis*, care cuprinde 37 de volume. Începând din anul 79 d. Hr. această vastă enciclopedie, care cuprindea tot ceea ce era legat de ştiinţele naturii, a devenit cunoscută în toată lumea, fiind considerată o sursă sigură de informaţii. Pliniu a dedicat patru volume geografiei, alte patru zoologiei, opt botanicii şi treisprezece medicinei şi farmacologiei. În alte volume ale vastei enciclopedii se fac referiri la minerale, pietre preţioase şi artă. Interesul nemărginit faţă de tot ceea ce a însemnat natura avea să-l coste viaţa pe Pliniu. El a murit în anul 79 d. Hr., deoarece s-a apropiat prea mult de vulcanul Vezuviu aflat în erupţie. Chiar dacă Pliniu a murit, opera sa este nemuritoare. Aceasta le-a servit învăţaţilor ca sursă de informaţii până către sfârşitul Evului Mediu.

Varianta originală a operei *Historia Naturalis* nu s-a păstrat, însă ea a fost copiată uneori parţial, alteori integral, astfel încât valoroasa lucrare poate fi consultată şi astăzi. Scrierile din timpuri străvechi au fost şi continuă să fie deosebit de importante pentru medicina tradiţională (alopată). Nu trebuie să uităm că în trecut nu exista tiparul şi tocmai de aceea valoarea scrierilor respective este foarte mare. Dacă un învăţat şi-a notat diferite date şi diferite consideraţii, dar acestea s-au pierdut, este de înţeles faptul că anumite descoperiri au fost date uitării şi au fost pierdute pentru generaţiile următoare. Tocmai de aceea ţinem să subliniem importanţa aşa-numiţilor „copişti" din Evul Mediu, dintre care cei mai mulţi îşi duceau viaţa în mănăstiri şi doreau să realizeze cât mai multe copii ale scrierilor pe care aveau privilegiul de a le citi.

Naturalis Historia nu reprezintă o simplă carte, ci o lucrare dedicată ştiinţei. Pliniu a putut scrie această lucrare impresionantă ca întindere, numai datorită faptului că lucra la ea din zorii zilei până noaptea târziu, uneori chiar şi în timpul meselor.

Momente importante în dezvoltarea medicinei apusene

Dincolo de personalităţile care au contribuit din plin la dezvoltarea cercetării şi practicii medicale, trebuie să ne oprim şi asupra descoperirilor şi invenţiilor care au avut un rol deosebit în dezvoltarea medicinei.

Descoperirea circulaţiei sângelui

În anul 1628, medicul şi anatomistul englez William Harvey (1578 – 1657) a descoperit circulaţia sângelui. Harvey a studiat medicina la Universitatea din Padua. Anatomistul Hieronimus Fabricius de la universitatea amintită descoperise valvele de la

Scanned with OKEN Scanner

Descoperirea circulației sângelui a fost spectaculoasă. Astăzi se cunoaște faptul că există practic două circuite ale sângelui. Sângele este pompat din partea stângă a inimii către organe. Apoi ajunge în partea dreaptă a inimii, este pompat în plămâni și îmbogățit cu oxigen, pentru ca apoi să ajungă din nou în partea stângă a inimii.

nivelul venelor, dar nu determinase funcţia acestora.

Este clar faptul că în acea vreme erau valabile învăţăturile lui Galeniu şi că acestea nu cuprindeau date despre circulaţia sângelui.

Lucrarea lui Harvey, *Studii anatomice despre mişcarea inimii şi a sângelui*, a fost întâmpinată cu mult scepticism. Chiar dacă ştia că sângele circulă prin artere şi prin vene, Harvey nu îşi putea explica în ce mod se produce acest proces. Explicaţia fenomenului a fost găsită de către Marcellus Malpighi (1628 – 1694), care a detectat tuburile capilare, graţie inventării microscopului.

William Harvey este considerat a fi fondatorul medicinei şi al fiziologiei moderne. El îşi susţinea teoriile numai în momentul în care le putea demonstra în urma efectuării mai multor teste.

Morfina este o substanță care se obține din opiu. Ea are un puternic efect analgezic și euforic. Din păcate, administrarea ei poate duce la dependență.

Harvey a ştiut să facă legături între datele şi informaţiile obţinute din diverse domenii ale ştiinţei. Astfel i-a fost posibil să calculeze, folosindu-se de date matematice, capacitatea de pompare a inimii.

Stetoscopul

La începutul secolului al XIX-lea medicul francez, Théophile Leannec (1781 – 1826), a inventat, aproape din întâmplare, stetoscopul. Cu ajutorul acestui aparat a fost şi este posibilă detectarea bătăilor inimii, dar şi a zgomotelor de la nivelul plămânilor şi al intestinelor. În Germania, stetoscopul, un aparat care este compus astăzi dintr-un tub de cauciuc şi un dispozitiv receptor, care pe vremea aceea era o simplă pâlnie – a început să fie utilizat la jumătatea secolului al XIX-lea. În jurul anului 1850 se organizau în toate universităţile germane cursuri în cadrul cărora studenţii erau învăţaţi cum să asculte cu stetoscopul şi cum să palpeze.

Stetoscopul a fost o invenţie deosebită şi a constituit un pas foarte important în dezvoltarea medicinei.

Primele analgezice şi anestezice

În prima jumătate a secolului al XIX-lea au fost descoperite primele analgezice şi anestezice, care aveau să fie utilizate în medicină. Cloroformul, gazul ilariant, morfina şi eterul sulfurat au fost primele patru substanţe datorită cărora au fost posibile intervenţii chirurgicale complexe. Deşi efectul şi utilizarea substanţelor amintite au fost considerate benefice, acestea implicau şi riscuri. S-au înregistrat în mod frecvent decese din cauza faptului că doza de anestezic nu a fost calculată

Scanned with OKEN Scanner

exact, în funcţie de pacient, sau pentru că nu erau cunoscute pe deplin aspectele legate de toleranţa la anestezice. Situaţia s-a modificat, însă, în deceniul al patrulea al secolului al XX-lea când au fost descoperite noi narcotice.

Antibioticele

Pentru oamenii care trăiesc în secolul al XXI-lea este greu de înţeles faptul că în secolul al XX-lea infecţiile virale erau afecţiuni fatale. În cazuri de pneumonie sau sifilis medicii puteau face rareori ceva pentru a salva vieţile pacienţilor. Oameni de ştiinţă ca Robert Koch sau Louis Pasteur au descoperit existenţa bacteriilor şi implicit cauza a numeroase boli. Pasteur a descoperit faptul că prin încălzire pot fi eliminate bacteriile din lichide. Şi astăzi procedeul amintit poartă denumirea de „pasteurizare". Tot Pasteur a conceput substanţe folosite la vaccinarea împotriva diverselor boli. Cu Pasteur începe epoca „imunizării active".

O serie întreagă de oameni de ştiinţă, contemporani cu Pasteur, au făcut cercetări în domeniul imunizării. De exemplu, Emil von Behring a conceput „terapia cu ser", găsind astfel un remediu împotriva difteriei, care fusese considerată până atunci o boală mortală. Paul Ehrlich a conceput un medicament împotriva sifilisului. Trebuie să amintim aici importanta contribuţie în domeniul imunoterapiei a biochimistului german Ernst Chain, care a colaborat cu patologul australian Howard W. Florey. În anul 1940, Chain şi Florey au reuşit să izoleze o substanţă care stopează dezvoltarea şi înmulţirea bacteriilor, contribuind astfel la ameliorarea sau chiar la vindecarea anumitor boli infecţioase, a căror cauză este de natură bacteriană. Substanţa respectivă era obţinută din culturi de mucegaiuri şi a devenit foarte cunoscută şi apreciată sub denumirea de „Penicilină". Bineînţeles că existau bacterii împotriva cărora Penicilina nu avea niciun efect. Se poate spune, însă, că oamenii de ştiinţă trecuseră un nou prag în lupta lor împotriva diferitelor afecţiuni.

Au fost descoperite şi apoi fabricate tot mai multe antibiotice. La ora actuală există aproximativ 100 de produse farmaceutice, care se încadrează în categoria antibioticelor. Deşi se observă o rezistenţă crescândă a bacteriilor la antibiotice, aceste produse farmaceutice sunt deosebit de importante în medicina tradiţională.

Louis Pasteur este cel căruia i se datorează, de exemplu, posibilitatea ca laptele să fie păstrat mai mult timp.

Penicilina constituie şi astăzi unul dintre cele mai frecvent folosite antibiotice.

Făcând abstracţie de genetică şi noile descoperiri în ceea ce priveşte creierul, este greşit să afirmăm în mod cert că în domeniul medicinii s-a descoperit absolut totul. Permanent apar noi cauze ale îmbolnăvirilor şi noi forme de boală. Şi la ora actuală există cercetători care descoperă anumite aspecte legate de organismul uman, care erau necunoscute până la un moment dat.

Scanned with OKEN Scanner

Tomografia cu flux atomic sau intervențiile chirurgicale efectuate endoscopic reprezintă metode care țin de medicina modernă.

Statistica reprezintă o aplicație a matematicii. Cu ajutorul statisticii se pot stoca date care apoi sunt puse în relație, pentru a se determina diferitele tendințe și evoluții.

Medicina apuseană a zilelor noastre nu se deosebeşte fundamental de practicile de vindecare existente acum câteva sute de ani. Diferenţa constă doar în faptul că la ora actuală specialiştii dispun de un bagaj mai vast de date şi informaţii, astfel încât există un număr mult mai mare de modalităţi de tratament şi de produse farmaceutice. Astfel, probabilitatea comiterii unor erori medicale s-a redus foarte mult.

Medicina tradiţională nu este o ramură „inertă" a ştiinţei. Ea s-a dezvoltat, aşa cum am arătat deja, în decursul a peste două mii de ani, mai ales în ultimele două secole. Chiar şi la ora actuală sunt perfecţionate noi metode terapeutice şi de diagnoză.

Principii şi metode ale medicinei tradiţionale

Principii ale medicinei tradiţionale

În ceea ce priveşte medicina tradiţională (alopată), aceasta are, în principiu, patru surse importante:

Tradiţia: Importanţa cunoştinţelor transmise sau păstrate de ani buni nu poate fi ignorată. Informaţiile provenind „din vechime" sunt folosite încă în cercetare şi terapie.

Psihologia: Cei ce se pregătesc în prezent pentru a deveni medici nu pot şi nu vor să ignore ceea ce ştia Hipocrate, şi anume că atât în diagnoză, cât şi în terapie trebuie să se aibă în vedere condiţiile de viaţă şi de mediu ale fiecărui pacient. În medicina tradiţională se au în vedere şi aspectele care ţin de psihologie, adică de ştiinţa care studiază gândirea, percepţiile, trăirile şi comportamentul uman.

Ştiinţele naturii: În legătură cu ştiinţele naturii este deosebit de importantă determinarea cauzelor tuturor fenomenelor din natură. Un lucru deosebit de important îl constituie faptul că toate aceste fenomene trebuie explicate.

Pornind de la acest principiu, sunt excluse explicaţiile mistice, frecvente în trecut. În explicarea diverselor fenomene este necesar să se pornească de la rezultatele unor experienţe şi teste. Astfel se explică faptul că metodele de vindecare alternative sunt mai întâi testate, respectiv verificate pe baza unor experienţe şi abia apoi aplicate în medicina tradiţională (alopată).

Statistica: Statisticile prezintă pentru medici o importanţă deosebită, în special atunci

Scanned with OKEN Scanner

când este prelucrată o cantitate mare de date ce au la bază experienţa acumulată în timp. Astfel de date se obţin, de exemplu, prin experienţe, teste şi prelevări. Datele obţinute sunt prelucrate şi evaluate.

Critici la adresa medicinei tradiţionale

Deşi s-au făcut progrese importante în medicina tradiţională, acestui domeniu al ştiinţei i se aduc mereu critici. În primul rând s-a arătat că medicii combat simptomele afecţiunilor şi ale bolilor, în loc să se concentreze asupra cauzelor care le provoacă.

Se arată, de asemenea, că medicii aplică anumite tratamente, deşi sunt conştienţi de efectele secundare ale acestora. Se reproşează frecvent că în medicina tradiţională nu se aplică metode alternative de tratament, dar acest lucru nu este adevărat întru totul. Poate că ar trebui ca medicina tradiţională să trateze doar pe bază de produse farmaceutice şi terapii verificate ştiinţific. Trebuie spus, însă, că această ramură a medicinei este deschisă din ce în ce mai mult către metode de tratament a căror eficienţă nu este întotdeauna demonstrată din punct de vedere ştiinţific.

Se acceptă, de exemplu, terapia prin muzică, prin călătorii sau prin discuţii. De asemenea, câştigă din ce în ce mai mult teren acupunctura, terapia prin sport, ergoterapia şi metodele de tratament în cadrul cărora se pune accent asupra faptului că bolnavul trebuie să aibă o preocupare. Acest lucru se explică prin faptul că medicii au obţinut rezultate bune prin aplicarea metodelor amintite, dar şi prin rezultatele benefice pe care le poate avea efectul Placebo. Efectul Placebo este o expresie a convingerii, conform căreia pacientul poate avea puterea de a se autovindeca.

Metode ale medicinei tradiţionale

Dacă ar fi să prezentăm lucrurile cât mai simplu, am putea afirma că medicina tradiţională operează cu trei grupe de metode: prevenirea, diagnoza şi terapia.

Prevenirea

Prevenirea înglobează două metode: prevenirea propriu-zisă a îmbolnăvirii şi examenele, respectiv testele efectuate în vederea prevenirii îmbolnăvirii. Atât în ceea ce priveşte prevenirea propriu-zisă, cât şi în legătură cu testele efectuate în vederea prevenirii îmbolnăvirii, medicul nu poate decât să sfătuiască şi să sprijine pacientul.

ATENŢIE!

Diagnoza şi terapia practicate în domeniul medicinii tradiţionale implică, după cum se ştie, cheltuieli enorme. De aceea este bine să tratăm afecţiunile mai puţin grave cu aşa-numite „leacuri bătrâneşti”.

Scanned with OKEN Scanner

„Este mai bine să previi, decât să tratezi." Acest principiu este valabil în special în medicină. Persoanele care nu acordă atenție sănătății, vor avea, în mod sigur, de suferit.

Chiar și atunci când nu avem probleme de sănătate, este bine să mergem la medic pentru o consultație. Persoanele care își verifică periodic tensiunea și iau măsuri pentru ca aceasta să se încadreze în parametri normali, nu sunt supuse riscului de a suferi un infarct miocardic.

Pacientul însuşi este responsabil de starea sa de sănătate, în special atunci când este vorba de prevenirea îmbolnăvirii. În prezent se ştie, de exemplu, că hipertensiunea arterială, nivelul excesiv de mare al colesterolului şi al glucidelor din sânge pot provoca sau pot constitui factori care duc la declanşarea unor afecţiuni cardiace. Aceşti factori de risc sunt rezultatul stresului, alimentaţiei necorespunzătoare, lipsei de efort fizic, consumului de alcool şi fumatului.

Testele efectuate în vederea prevenirii îmbolnăvirii

Pe lângă un mod de viaţă sănătos, este important să se şi efectueze periodic diferite analize, respectiv teste medicale.

Deoarece nimeni nu poate fi obligat să meargă la medic, casele de asigurări de sănătate au pus la punct, în cazul controalelor stomatologice, sisteme de recompensare a pacienţilor conştiincioşi. Atunci când se află în stadiu incipient, o boală poate fi tratată mai uşor, iar şansele de vindecare sunt mai mari. Depistarea unei boli în stadiu incipient este posibilă numai prin efectuarea cu regularitate a analizelor şi testelor medicale. Aceste analize şi teste care ar trebui efectuate periodic sunt, dacă doriţi, un sistem de asigurare a sănătăţii.

Este recomandabil ca o dată pe an, cel puţin, fiecare persoană să meargă la medicul internist şi să-şi facă toate analizele de sânge. Datele obţinute în urma analizelor de sânge semnalează care sunt factorii de risc. Prin efectuarea periodică a analizelor de sânge se poate depista imediat orice aspect negativ indicat prin intermediul datelor obţinute. Astfel, pacientul are şansa de a reacţiona şi de a-şi modifica modul de viaţă.

Diagnoza

De diagnoză ţin toate măsurile destinate depistării unei boli sau afecţiuni. Dacă există anumite semne clare, de exemplu erupţii pe piele, limbă încărcată, modificarea culorii feţei, medicul trebuie să examineze cu mare atenţie aceste semne. Alte metode simple de diagnoză sunt verificarea cu stetoscopul (ascultarea), palparea şi verificarea funcţiilor organismului chiar şi prin discuţii cu persoana în cauză. Şi măsurarea tensiunii, respectiv recoltarea de sânge şi urină, în vederea efectuării de analize, fac parte din diagnoză. Uneori este suficient ca un medic experimentat să examineze atent o persoană, pentru a-şi da seama despre ce boală este vorba. În alte cazuri stabilirea diagnosticului poate fi, însă, mult mai dificilă.

Scanned with OKEN Scanner

Acest lucru se întâmplă în special atunci când este vorba despre boli sau afecţiuni cu simptome asemănătoare. Pentru o determinare clară a bolii sau a afecţiunii este necesară uneori o aşa-numită „diagnoză diferenţială". Într-o asemenea situaţie pot fi necesare radiografii Röntgen, verificări cu ultrasunete sau E.K.G.

Parametrii din analizele de laborator

Analizele de laborator reprezintă în practica medicală un lucru la ordinea zilei. Parametrii determinaţi, de exemplu, din sânge, urină, fecale sau, mai rar, chiar din salivă, spermă sau alte fluide provenite din corp, reprezintă un ajutor important în diagnoză, dar chiar mai mult decât atât. Prin intermediul acestor parametri se poate determina eficienţa unui tratament. După cum am amintit deja, parametrii respectivi au un rol important şi în prevenirea apariţiei bolilor sau afecţiunilor. Persoanele, care cunosc parametrii amintiţi, îşi pot modifica modul de viaţă. Dar cine înţelege exact ce înseamnă cifrele şi denumirile, care apar pe buletinul de analiză?

O mare problemă, care apare în momentul consultului medical, este aceea că medicul şi pacientul nu se înţeleg. Medicul utilizează termeni de specialitate, despre care pacientul nu cere lămuriri din diverse motive.

Se poate întâmpla ca medicul să nu aibă timp pentru a da explicaţii. Cu toate acestea, fiecare persoană ar trebui să se informeze în legătură cu organismul şi cu starea sănătăţii sale.

Cea mai bună „armă" împotriva îmbolnăvirii este moderația

Munca: Bineînțeles că trebuie să munciți, că trebuie să lucrați, că trebuie, cum se spune, „să vă faceți treaba", dar trebuie să învățați să spuneți și „nu" atunci când este cazul. Este recomandabil să vă organizați bine munca și, dacă puteți, este bine să cereți și ajutorul celorlalți.

Alimentația: Nimeni nu spune să nu mâncați prăjituri cu frișcă sau cârnați picanți, însă, ar fi bine să vă gândiți că asemenea alimente au un număr de calorii care depășește nivelul mediu de calorii necesare unui om pe parcursul unei zile. Având în minte acest fapt, trebuie să vă gândiți că astfel de meniuri trebuie să constituie o excepție. Persoanele care au un regim alimentar echilibrat pot face excese din când în când.

Mișcarea: Ar trebui să facem sport cel puțin de trei ori pe săptămână, cel puțin o jumătate de oră de fiecare dată, astfel încât să transpirăm abundent. Acest lucru este sănătos și benefic. Persoanele care se mulțumesc să stea toată ziua pe canapea sunt ele însele de vină dacă articulațiile, mușchii sau circulația sângelui lasă de dorit. Vă putem spune că o oră de pregătire fizică în fiecare zi înseamnă prea mult. Nu exagerați!

Drogurile: Atât alcoolul cât și tutunul constituie droguri. Un pahar de vin roșu sau un pahar de bere, consumate ocazional sunt chiar benefice pentru sănătate. Nesănătos este, însă, să consumăm zi de zi din ce în ce mai mult alcool. Despre tutun nici nu mai merită să discutăm! Oricum, cine nu poate renunța la tutun, ar trebui să încerce să fumeze cât mai puțin.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Înainte de a merge la medic este bine să vă faceți câteva însemnări referitoare la problemele pe care le aveți, cum ar fi: de cât timp aveți problemele respective, când și în ce împrejurări au apărut ele, dacă aveți rude care suferă sau au suferit de diferite boli sau afecțiuni. Cu cât oferiți mai multe informații și cu cât aceste informații sunt mai exacte, cu atât diagnosticul stabilit este mai exact.

În cele ce urmează vă vom prezenta o listă a parametrilor, respectiv a substanțelor, al căror nivel ar trebui verificat în cadrul fiecărui control periodic. Nivelul substanțelor respective oferă o imagine destul de clară asupra sănătății, asupra organismului.

Colesterolul: Această substanță este deosebit de importantă pentru obținerea albuminei, pentru membranele celulare și pentru producerea hormonilor. Un exces de colesterol reprezintă un risc și poate duce la afecțiuni cardiace.

Zahărul din sânge (glucoza): Mușchii necesită zaharuri, care produc energie. Și sistemul nervos central trebuie să dispună de glucoză. Glucoza se produce din zahărul comun (de exemplu, din zahărul provenit din struguri, din alte fructe sau din carbohidrați). Dacă există o tulburare la nivelul metabolismului, se poate ajunge la o cantitate prea mică sau, dimpotrivă, prea mare de glucoză. Aceste situații pot reprezenta un pericol pentru sănătate și este necesară aplicarea unui tratament.

Acidul uric: Acidul uric reprezintă un produs final al metabolismului și trebuie eliminat. Mâncărurile grase, stresul, hipertensiunea arterială sau diabetul pot duce la creșterea nivelului de acid uric. Această creștere poate provoca gută, afecțiuni renale sau cardiace.

Creatinina: Și această substanță reprezintă un produs final al metabolismului și, în mod normal, se elimină aproape în totalitate din organism. Creatinina se produce la nivelul mușchilor și se elimină prin intermediul rinichilor, astfel încât nivelul creatininei poate constitui un indiciu în ceea ce privește funcționarea acestora din urmă.

Albumina: În organismul uman există o cantitate relativ mare de albumină. Ea transportă grăsimile, hormonii și diverse alte elemente prezente în cantități foarte reduse, joacă un rol deosebit de important în combaterea bacteriilor

Copiii cu vârste de până la patru ani trebuie consultați periodic, astfel încât să nu prezinte sau să nu contacteze boli, care le-ar putea afecta sau pune în pericol dezvoltarea. Medicul pediatru hotărăște care sunt analizele și testele ce urmează a fi efectuate.
Cel târziu la vârsta de treizeci de ani femeile trebuie să înceapă să se supună testelor legate de starea sânilor, respectiv a aparatului genital.
Femeile gravide trebuie să se supună periodic unor controale, prin intermediul cărora să se determine starea de sănătate a mamei și a copilului.
Cel târziu la vârsta de 45 de ani bărbații trebuie să înceapă să se supună testelor legate de eventualitatea existenței unor tumori canceroase, de starea intestinelor, prostatei și aparatului genital.
Începând de la vârsta de 30 de ani atât bărbații, cât și femeile trebuie să își examineze atent pielea, pentru a determina eventualele anomalii la nivelul acesteia. Dacă se observă ceva anormal la nivelul pielii, dacă există un precedent în familie sau dacă medicul dermatolog crede că acest lucru este necesar, se va face un control dermatologic cel puțin o dată pe an.

Scanned with OKEN Scanner

şi viruşilor, în reglarea fluxului sângelui, în fenomenele care ţin de metabolism, în echilibrarea diferitelor fluide din organism. Cantitatea de albumină din urină este, în mod normal, relativ redusă. Dacă cantitatea este mare, acest lucru poate semnala o afecţiune a rinichilor.

Eritrocitele: Globulele roşii din sânge (*erythros* = roşu, *kyos* = celulă) se formează în măduva spinării şi transportă oxigen şi dioxid de carbon.

Leucocitele: Globulele albe din sânge (*leukos* = alb) sunt deosebit de importante pentru sistemul imunitar. Dacă leucocitele sunt prezente în număr neobişnuit de mare, este posibil ca în organism să existe o inflamaţie sau să fie vorba despre o boală infecţioasă. În special în cazul leucemiei, numărul leucocitelor este deosebit de mare. Numărul redus de leucocite indică o deteriorare a sistemului imunitar.

Trombocitele: Globulele incolore din sânge, care au forma unor plăcuţe, au un rol deosebit de important în coagularea sângelui (*thrombos* = masă coagulată). Trombocitele „acoperă" micile leziuni, dispunându-se mai întâi pe marginile acestora. Valorile ridicate ale trombocitelor indică faptul că pacientul a avut de curând o leziune sau a suferit recent de o boală infecţioasă gravă. Valorile reduse ale trombocitelor indică existenţa unei anemii severe sau a unei probleme grave la nivelul măduvei spinării.

Numărul redus al trombocitelor poate indica şi o deteriorare a măduvei spinării, cauzată de radiaţii sau de diferite produse medicamentoase.

Hemoglobina: „Substanţa roşie" din globulele roşii preia oxigenul din aerul inspirat, îl transportă în ţesuturi şi apoi preia „aerul uzat", adică dioxidul de carbon. Un

Valori normale ale diverşilor parametri

Colesterol:	150 – 240 mg per dl
Zahăr în sânge (glucoza):	70-100 mg per dl
Acid uric:	2-6,5 mg per dl
Creatinină:	femei 0.6-1,2; bărbaţi 0,7-1,4; copii – în funcţie de vârstă 0,25-1,2 mg per dl
Albumină:	total albumină în urină – până la 150 mg pe zi
Eritrocite:	femei 4-5,3; bărbaţi 4,5-6,1 milioane per µl
Leucocite:	4000 –11000 per µl; la copii variază, în funcţie de vârstă, între 4500 şi 19000 per µl sânge
Trombocite:	140000 – 400000 per µl
Hemoglobină:	femei 12-16; bărbaţi 14-18; copii (sub 12 ani) 10-15 g per dl
Fier:	femei 25-160; bărbaţi 35-170 µg per dl

Nu vă jenaţi să-i puneţi întrebări medicului! Trebuie să vă gândiţi că este vorba despre organismul dumneavoastră! Cu cât ştiţi mai mult despre sănătatea dumneavoastră, cu atât puteţi face mai multe pentru a combate sau a ameliora eventualele probleme.

Scanned with OKEN Scanner

Și stările de șoc sau solicitarea psihică excesivă pot duce la creșterea numărului de globule albe din sânge.

Atenție! Numărul excesiv de mare al trombocitelor poate constitui un semnal pentru risc ridicat de tromboză. Într-o asemenea situație medicul trebuie să ia imediat măsuri în vederea modificării consistenței sângelui.

nivel ridicat al hemoglobinei implică o cantitate insuficientă de oxigen. Fenomenul acesta se manifestă în special la altitudini mari. Un nivel redus al hemoglobinei indică, de exemplu, faptul că organismul pierde mult sânge sau că pacientul este anemic.

Fierul: Fierul este vital pentru organism. Omul are nevoie de fier pentru transportul oxigenului și dioxidului de carbon, pentru sistemul imunitar și pentru metabolism. Fierul provenit din alimente de origine animală este asimilat mai ușor de către organism. Dacă preferați alimentele de origine vegetală, este bine să le combinați cu vitamina C, deoarece această vitamină ajută la o mai bună valorificare a fierului în organism.

Terapia

Cuvântul „terapie" s-ar putea traduce prin „tratare în vederea vindecării". Prin termenul „terapie" se indică foarte clar faptul că toate formele de tratament care ameliorează sau vindecă sunt terapii, începând cu aplicarea unor bandaje sau tratamente cu raze și terminând cu operații. O formă de terapie foarte frecvent aplicată în combinație cu alte forme de tratament este administrarea de medicamente. Acestea pot avea ca efect atât ameliorarea simptomelor, cât și diminuarea sau anularea cauzelor.

Medicamentele și utilizarea lor

Înainte ca un medicament să fie introdus pe piață, el este testat pe grupuri mici de persoane sănătoase, apoi pe grupuri mici de persoane bolnave și în cele din urmă pe grupuri mari de persoane bolnave.

Medicamentele utilizate în medicina tradițională sunt, de cele mai multe ori, sintetice, adică sunt realizate artificial. Substanțele active sunt mai întâi izolate și apoi „reconstituite". Marele avantaj este acela că substanțele necesare pot fi produse și scoase pe piață în cantități suficiente. În cazul medicamentelor solicitate foarte frecvent, acest lucru implică un preț avantajos.

Cât de sigure sunt medicamentele?

Înainte ca un medicament să fie scos pe piață, acesta trece printr-o fază îndelungată de testare.

În faza de testare sunt incluse experimente pe animale, dar și experiențe efectuate pe baze științifice, în laborator. Abia după ce un medicament a trecut prin aceste faze, se trece la teste pe subiecți umani. Și

Scanned with OKEN Scanner

după ce un medicament este scos pe piaţă, eficienţa şi siguranţa acestuia continuă să fie monitorizate. Există medicamente prescrise de către medici, care trebuie administrate conform unui dozaj strict, dar şi medicamente, pe care pacientul le poate cumpăra de la farmacie, fără a fi necesară prescripţia medicală, şi le administrează după cum crede de cuviinţă. Vânzarea medicamentelor se face avându-se în vedere anumite aspecte. Există, de exemplu preparate, produse farmaceutice sau medicamente, care se găsesc numai în farmacii. Acestea fie că se eliberează fără prescripţie medicală, adică pot fi cumpărate de la farmacie fără reţetă, fie că nu pot fi cumpărate decât cu reţetă. Există, însă, şi preparate sau produse farmaceutice care nu se găsesc exclusiv în farmacii.

Riscuri şi efecte secundare ...

Aşa cum orice produs casnic este însoţit de instrucţiuni de utilizare, orice preparat, produs farmaceutic sau medicament este însoţit de un prospect. Dacă medicul nu a dat niciun fel de indicaţii în ceea ce priveşte un anumit medicament, pacientul trebuie să respecte durata de administrare, forma şi cantitatea care trebuie să se administreze (de exemplu, numărul de pastile care se iau pe zi) indicate în prospect.

În prospect se mai oferă şi date legate de efectele secundare, afecţiunile, tulburările şi bolile pentru combaterea cărora se administrează medicamentul şi contraindicaţiile.

Să intrăm puţin în amănunte:

Indicaţii: Sub acest titlu se specifică în prospect care sunt tulburările şi bolile pentru combaterea cărora se administrează medicamentul sau produsul farmaceutic.

Contraindicaţii şi precauţii: Aici se specifică anumite lucruri legate de administrarea sau, dimpotrivă, interdicţia de a se administra medicamentul în perioada de sarcină, în perioada imediat următoare sarcinii, în funcţie de categorii de vârstă sau de alte probleme pe care le pot avea pacienţii.

Efecte secundare: Pe lângă efecte benefice, pastilele sau picăturile pot avea şi efecte secundare, respectiv reacţii adverse. Printre acestea amintim: erupţii, greţuri şi vărsături. Din fericire, astfel de reacţii apar destul de rar şi nu sunt deosebit de violente sau acute. Dacă apar, totuşi, asemenea reacţii, este necesar ca medicul să prescrie un alt medicament.

ATENŢIE!

Este foarte bine să citiţi cu atenţie prospectul care însoţeşte un produs farmaceutic, respectiv un medicament. Mai întâi citiţi prospectul, apoi staţi de vorbă cu medicul. Cereţi-i lămuriri medicului, dacă aveţi anumite îndoieli în ceea ce priveşte un medicament, respectiv un produs farmaceutic.

Scanned with OKEN Scanner

Combinaţia alcool-medicamente este una total contraindicată. Nu este bine, de exemplu, să înghiţim o pastilă cu vin sau cu bere. Ar fi foarte bine ca în timpul tratamentului medicamentos pacienţii să renunţe total la consumul de alcool.

Oricum, dacă apar anumite reacţii adverse, care nu sunt specificate în prospect, este bine să informaţi medicul.

Interacţiuni: În cazul în care un pacient ia în acelaşi timp mai multe medicamente, sunt posibile interacţiunile, respectiv se poate ca un medicament să aibă un alt efect decât cel scontat. Este posibil ca un anumit medicament să nu-şi mai facă deloc efectul.

Există posibilitatea să apară şi efecte secundare sau reacţii adverse cu totul neplăcute. Dacă este necesar să luaţi mai multe medicamente în acelaşi timp, este bine să citiţi cu atenţie prospectele care le însoţesc şi să discutaţi cu medicul în legătură cu medicamentele respective.

Medicamente care se eliberează fără prescripţie medicală şi „mica farmacie de acasă”

Cu ajutorul unui medicament, care poate fi achiziţionat şi fără reţetă se pot combate foarte uşor anumite afecţiuni. Cu toate acestea, este bine să vă sfătuiţi cu medicul, chiar dacă este vorba despre un asemenea medicament.

În cele ce urmează ne vom referi la o serie de medicamente şi produse farmaceutice destinate combaterii celor mai frecvente afecţiuni, medicamente şi produse care se eliberează fără prescripţie medicală, adică fără reţetă. Medicamentele respective sau unele similare pot constitui o mică farmacie pe care să o aveţi acasă. Vom insera substanţa activă (respectiv substanţele active), modul de administrare şi efectele secundare.

Pe lângă substanţa activă, medicamentele mai conţin şi alte substanţe, a căror inserare ar ocupa prea mult spaţiu în această lucrare. De aceea, vă sfătuim să vă informaţi în legătură cu medicamentele respective, mai ales dacă nu toleraţi anumite produse sau dacă suferiţi de alergie. Citiţi, de asemenea, cu atenţie prospectele medicamentelor, deoarece acestea cuprind informaţii importante în legătură cu fiecare preparat.

Împotriva afecţiunilor musculare şi ale articulaţiilor

Vă recomandăm preparate care conţin substanţa activă Diclofenac sodic (de exemplu unguentul Diclofenac gel, care calmează durerile local şi dă senzaţia de căldură sau unguentul antireumatic Indometacin gel).

Pentru a trata loviturile, întinderile sau durerile musculare este necesar să ungeţi de trei ori pe zi zona afectată. Substanţele active amintite sunt benefice şi la luxaţii sau probleme de circulaţie. Nu folosiţi unguente de genul celor amintite dacă aveţi pielea iritată, eczeme sau dacă pielea se descuamează. De asemenea,

Scanned with OKEN Scanner

nu este indicat să dispuneţi unguentele respective pe (în) ochi, pe mucoase sau pe răni deschise. Folosiţi cu precauţie unguentele amintite şi dacă manifestaţi sensibilitate la acid salicilic, acid nicotinic, alcool benzilic sau ceruri integrale. Nu se recomandă utilizarea unguentelor amintite atunci când este vorba despre sugari sau copii mici.

Se pot manifesta şi reacţii adverse, cum ar fi, de pildă, mâncărimi şi, foarte rar, senzaţii de uscăciune a gurii, asociată cu senzaţia de sufocare şi reducerea tensiunii arteriale. Este foarte important ca după ce aţi utilizat unguentele amintite să vă spălaţi bine pe mâini.

Vă recomandăm şi preparate care conţin substanţele active Nonivamid şi Nicoboxil (de exemplu, Finalgon unguent).

Şi această combinaţie de substanţe active este eficientă în cazul durerilor musculare, articulare, ale terminaţiilor nervoase, în cazul afecţiunilor reumatice, durerilor lombare, crampelor musculare, întinderilor, luxaţiilor, loviturilor, durerilor musculare care se manifestă în timpul nopţii. Dacă se aplică unguentul (unguentele) înainte de a se face efort fizic, datorat, de exemplu, unei activităţi sportive, preparatul poate vindeca, respectiv poate combate afecţiunile musculare. Pentru o mai bună aplicare a unguentului pe suprafaţa afectată, este bine să aplicaţi mai întâi pe mâini o cremă pentru mâini. Suprafaţa tratată trebuie masată, astfel încât unguentul să intre în piele. După aceea trebuie să vă spălaţi foarte bine pe mâini. Efectul tratării cu unguent se manifestă pe o durată de şase ore.

Unguentele de genul celor anterior amintite nu se vor aplica pe pielea iritată sau pe răni.

Se pot manifesta reacţii la substanţele active amintite. Acest lucru se întâmplă foarte rar. Este vorba despre o hipersensibilitate, care poate evolua, ajungând până la şoc alergic.

Împotriva herpesului

Împotriva herpesului vă recomandăm preparate care conţin substanţa activă Aciclovir (de exemplu, Aciclovir, Supraviran, Zovirax).

Stresul, un şoc, un aliment pe care organismul nu îl tolerează – factorii care pot duce la apariţia herpesului sunt foarte numeroşi. De aceea, este bine să aveţi în casă un preparat pentru tratarea, respectiv combaterea acestuia. O cremă este indicată în special pentru tratarea herpesului care apare în zona buzelor sau se localizează la nivelul aparatului genital. O

Herpesul constituie o infecţie virală. Majoritatea oamenilor au acest virus încă din copilărie. Peste două treimi din populaţie este infectată cu virusul respectiv.

Scanned with OKEN Scanner

Aveți dureri de cap? Gândiți-vă câtă apă ați băut pe parcursul zilei. De cele mai multe ori, ca să scăpați de durerile de cap este suficient să beți câteva pahare cu apă.

cremă poate ameliora durerile şi poate combate senzaţia de mâncărime. La aplicarea unui preparat împotriva herpesului pot să apară şi efecte secundare, cum ar fi, de pildă, senzaţia de arsură sau de înţepături la nivelul zonei tratate. Se pot manifesta şi înroşiri ale pielii. De asemenea, în zona tratată, pielea se poate usca şi/sau se poate descuama.

În mod normal, tratamentul trebuie urmat timp de cinci zile, aceasta însemnând că pe zonele afectate de herpes, dar şi pe cele din imediata apropiere a acestuia se aplică unguent din patru în patru ore. Tratamentul nu trebuie să dureze mai mult de zece zile. Cel mai bine ar fi să folosiţi beţişoare cu vată atunci când aplicaţi produsul farmaceutic, astfel încât să evitaţi contactul direct cu bacteriile.

Împotriva inflamaţiilor la nivelul gurii şi gâtului

Analgezicele (preparatele împotriva durerilor) trebuie administrate cu grijă. Administrarea pe o perioadă îndelungată poate implica afecţiuni ale rinichilor şi dureri de cap, intrându-se astfel într-un cerc vicios.

Împotriva inflamaţiilor la nivelul gurii şi gâtului vă sfătuim să vă trataţi cu preparate pe bază de Hexetidină (de exemplu Hexoral, Hexetidin).

Împotriva afecţiunilor inflamatorii şi infecţioase (cum ar fi angina, inflamaţiile la nivelul cavităţii bucale, inflamaţiile mucoasei bucale, inflamaţiile gingivale, inflamaţiile la nivelul limbii) şi împotriva micozelor de la nivelul gurii şi gâtului este necesar să întreprindeţi ceva imediat ce acestea încep să se manifeste. Soluţiile pentru clătit şi pentru gargară sunt deosebit de eficiente. Dimineaţa şi seara, după mese se iau zece-cincisprezece mililitri de soluţie nediluată şi se „plimbă" prin gură între 30 şi 60 de secunde. Dacă afecţiunile apar la nivelul gâtului, atunci se clăteşte şi se face gargară numai cu soluţii nediluate.

Dacă folosiţi mai mult timp soluţii din cele amintite mai sus, este posibil să aveţi tulburări ale gustului.

Împotriva durerilor de cap

Împotriva durerilor de cap vă recomandăm produse farmaceutice a căror substanţă activă este Acidul acetilsalicilic (de exemplu, Aspenter, Alka – Seltzer sau Trombo ASS).

Analgezicele, care conţin această substanţă activă, se administrează şi împotriva febrei, precum şi pentru o mai bună circulaţie a sângelui (de exemplu, atunci când ni se umflă picioarele, după un zbor lung cu avionul). Produsele farmaceutice a căror substanţă activă este acidul acetilsalicilic nu se administrează pacienţilor care sunt predispuşi la hemoragii sau cărora li se administrează preparate împotriva producerii de

Scanned with OKEN Scanner

hemoragii. Copiilor care nu au împlinit vârsta de 14 ani li se va administra câte o jumătate de pastilă cu multă apă. Copiii care au peste 14 ani şi persoanele mature pot lua şi câte o tabletă sau chiar două. Nu trebuie să uitaţi că produsele pe bază de acid acetilsalicilic nu se iau niciodată pe stomacul gol. Printre efectele secundare, care pot să apară, amintim dureri de stomac, dureri la nivelul intestinelor, arsuri la stomac, greţuri, vărsături, dureri abdominale, iritaţii la nivelul mucoasei nazale, sângerări ale gingiilor şi, foarte rar, iritaţii la nivelul pielii.

Împotriva durerilor şi a febrei

Împotriva durerilor şi a febrei vă recomandăm produsele pe bază de Paracetamol (de exemplu, N Paracetamol, Paracetamol – Sandoz).

Durerile apar ca simptome ale diferitelor afecţiuni. De aceea este recomandabil să aveţi la îndemână un preparat contra durerilor moderate sau durerilor mari. Un astfel de preparat este Paracetamolul. El ar trebui să fie administrat pe perioade scurte şi în doze moderate. Numai dacă medicul recomandă acest lucru, preparatul amintit se va administra pe perioade lungi sau în doze mari. Preparatele pe bază de Paracetamol sunt eficiente şi împotriva febrei.

Împotriva leziunilor la nivelul pielii

Împotriva leziunilor la nivelul pielii vă recomandăm preparate care conţin substanţa activă Dexpanthenol (de exemplu, Bepanten, cremă pentru tratarea rănilor şi a pielii, Panthenol Sandoz – cremă, Panthenol). Este recomandabil să aveţi întotdeauna la îndemână o cremă pentru tratarea rănilor superficiale şi a iritaţiilor pielii, respectiv a iritaţiilor la nivelul mucoaselor. Dacă aveţi probleme de genul celor amintite anterior, este bine să dispuneţi crema de mai multe ori pe zi pe zonele afectate. Vindecarea se produce relativ rapid. Dacă acest lucru nu se întâmplă, este bine să cereţi sfatul unui specialist.

Împotriva înţepăturilor de insecte şi a arsurilor solare

Împotriva înţepăturilor de insecte şi a arsurilor solare vă recomandăm preparate care conţin substanţa activă Dimetinden (de exemplu, Fenistil gel).

Mai ales în timpul verii este posibil să vă înţepe diverse insecte sau să aveţi de suferit din cauza expunerii prelungite la soare.

Febra reprezintă o reacţie cu totul normală a organismului. Ea semnalează faptul că organismul se apără împotriva diferitelor asalturi care provoacă boli.

Scanned with OKEN Scanner

Substanţele active amintite sunt deosebit de eficiente când aveţi probleme de genul celor prezentate anterior. Ele sunt eficiente şi în cazul unor afecţiuni ale pielii, cum ar fi, de pildă, eczemele cronice, erupţiile sau arsurile de gradul întâi. Gelul, respectiv crema, se dispun în strat subţire numai pe zonele afectate. Preparatele amintite nu se dispun pe zonele iritate sau pe răni! La utilizarea preparatelor amintite pot să apară senzaţii neplăcute, cum ar fi acelea de uscăciune sau arsuri.

Împotriva problemelor de circulaţie

Împotriva problemelor de circulaţie vă recomandăm produse pe bază de Procyanidol (de exemplu, Endotelon).

Vi se întâmplă să vă fie greu să vă daţi jos din pat dimineaţa, când vă treziţi? Este posibil să aveţi tensiune scăzută sau poate că aveţi probleme legate de circulaţie. Tulburările de circulaţie sunt legate de anumite simptome, cum ar fi, de pildă dureri de cap, ameţeli, stări vecine cu leşinul, stări frecvente de oboseală. Împotriva acestor probleme sunt eficiente preparatele care ajută la îmbunătăţirea circulaţiei sângelui. Picăturile se administrează cu lichid, după ce au fost picurate pe zahăr. Dacă problemele se manifestă în special dimineaţa, este recomandabil ca prima doză să fie administrată cu aproximativ 15 minute înainte de a ne da jos din pat. Restul dozei se administrează pe parcursul zilei. Dacă se instalează insomnia, ultima doză trebuie administrată după-amiaza. Preparatele amintite nu se administrează dacă pacientul are afecţiuni cardiace, aritmie sau hipertiroidie. Dacă dozele administrate sunt mari, bolnavul poate avea palpitaţii.

ATENŢIE!

Înainte de a apela la un produs destinat combaterii problemelor legate de circulaţie, ar trebui să încercaţi să faceţi sport. Dacă faceţi câteva exerciţii de gimnastică în faţa ferestrei deschise sau încercaţi un masaj, circulaţia sângelui se va ameliora.

Împotriva problemelor de digestie

Împotriva problemelor de digestie vă recomandăm preparate care conţin substanţa activă Bisacodyl (de exemplu, Dulcolax, Bicolax, Bisacodil).

Tranzitul intestinal lent poate crea stări accentuate de disconfort. Împotriva acestor stări neplăcute sau în perioadele premergătoare intervenţiilor chirurgicale se pot administra preparate, care conţin substanţa activă amintită. Se pot lua una-două pastile, cu multă apă şi la cinci până la zece ore din momentul administrării se va produce tranzitul intestinal. Cel mai bine este ca administrarea să se facă seara, înainte de culcare, astfel încât dimineaţa persoana în cauză să aibă scaun. Preparatele amintite anterior nu se administrează

Scanned with OKEN Scanner

la apendicită acută sau în caz de ocluzie intestinală. După administrare se pot manifesta dureri abdominale, crampe sau scaune diareice.

Împotriva arsurilor la stomac

Împotriva arsurilor la stomac vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă Hydrotalcit (de exemplu, Talidat pastile, Rutacid, Talcid).

Hiperaciditatea constituie un „rău al timpurilor noastre". În loc să luăm pastile, pentru a combate efectele, ar fi mai bine să ne schimbăm stilul de viaţă şi mai ales regimul alimentar. Problemele dispar după o perioadă relativ scurtă, dacă se administrează preparatele ce conţin substanţa activă amintită. Important este că dispare hiperaciditatea.

Dozele se stabilesc în funcţie de starea persoanei suferinde. Se întâmplă frecvent ca simptomele să se manifeste acut mai ales când bolnavul stă întins. De aceea este indicat să se administreze o doză şi înainte de culcare.

Preparatele pe bază de Hydrotalcit nu ar trebui administrate în doze mari şi de-a lungul unor perioade îndelungate de timp, deoarece există riscul apariţiei aşa-numitului „Sindrom al lipsei de fosfor". Un alt efect secundar poate fi acela al scaunelor moi sau diareice.

Împotriva balonării

Împotriva balonării vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă Simethicon (de exemplu, Ceolat tablete, Espumisan).

Lipsa de mişcare, o alimentaţie inadecvată, bazată pe alimente săţioase, în cantităţi mari, dar şi alte cauze pot duce la senzaţia de balonare, sau de saţietate prematură. Substanţa activă Simethicon este deosebit de eficientă atunci când apar asemenea probleme, deoarece înlătură senzaţia de tensiune, care se manifestă la nivel abdominal. Cel mai bine este ca preparatele să se administreze în momentul în care se ia masa.

Se întâmplă foarte rar ca pacientul să manifeste la un moment dat o hipersensibilitate la substanţa activă amintită.

Împotriva scaunelor diareice

Împotriva scaunelor diareice vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă numită Cărbune medicinal (de exemplu, Carbo medicinalis).

Scaunele diareice atrag după sine o senzaţie de slăbiciune şi ne dau peste cap tot programul. Problema se poate rezolva relativ repede cu cărbune medicinal. În unele cazuri, în anumite cazuri este bine să se întrebuinţeze purgative. Dacă problemele de tranzit intestinal se permanentizează, este bine să se facă sport şi să se modifice alimentaţia.

Scanned with OKEN Scanner

Produsele pe bază de cărbune medicinal ajută organismul să elimine substanțele toxice. În cazul unei intoxicații este recomandabil să apelați întotdeauna la medic.

dacă doza este extrem de mare se poate ajunge la constipație sau ocluzie intestinală. Unele preparate se administrează cu mult lichid, altele se dizolvă în apă. După ce s-a administrat cărbune medicinal, este normal ca scaunul să fie negru.

Cărbunele medicinal se administrează urgent și în cazul intoxicațiilor. Dacă pacientul s-a intoxicat cu o substanță, se poate administra cărbune medicinal și după o oră se pot administra săruri, care să grăbească tranzitul intestinal (cum ar fi, de pildă, Sarea lui Glauber ($Na_2SO_4 \cdot 10\ H_2O$)). Nu trebuie să se administreze cărbune medicinal în situațiile în care scaunele diareice sunt însoțite de febră sau dacă este vorba de intoxicații cu substanțe puternic iritante (acizi sau baze cu concentrație ridicată).

Împotriva răcelii vă recomandăm preparatele care conțin substanțele active Doxylamină, Efedrină și Paracetamol. Răcelile și infecțiile gripale ne pot „scoate din circulație", cum se spune. Răcelile nu trebuie tratate cu indiferență. Organismul are nevoie de odihnă, de liniște și, dacă nu beneficiază de ele, simptomele se pot accentua.

Vă recomandăm și preparate care conțin substanța activă Loperamid (de exemplu, Imodium, Loperamid, Enteramid).

S-a dovedit faptul că și substanța amintită mai sus este eficientă în caz de diaree acută, mai ales dacă scaunele diareice sunt combinate cu balonări și crampe. După ce s-a administrat prima doză, următoarele se administrează, de obicei, imediat după scaunul diareic. Este bine să nu fie depășită doza zilnică maximă admisă. Tratamentul cu preparate pe bază de Loperamid trebuie să dureze maximum două zile. Dacă nu se înregistrează o ameliorare, tratamentul trebuie întrerupt și este necesar să se ia legătura cu un medic.

În funcție de dozaj, dar numai în situații izolate, este posibil ca bolnavul să aibă frisoane, să se instaleze tusea, să se manifeste senzația de iritație a papilelor gustative sau să aibă reacții alergice.

Împotriva răcelii

Tusea, strănutul și senzația de iritație în gât sunt însoțite de dureri de cap și dureri ale articulațiilor. În asemenea situații este eficient un preparat care combate toate simptomele amintite. Cel mai bine este ca preparatele avute în vedere să fie administrate seara, înainte de culcare, astfel încât să-și poată face efectul pe parcursul nopții. Din cauza faptului că multe dintre preparatele respective conțin alcool, este bine să nu conducem automobilul după administrarea lor, respectiv pe durata tratamentului. Preparatele amintite mai sus nu se administrează astmaticilor și persoanelor care suferă de boli cronice ale căilor respiratorii.

Scanned with OKEN Scanner

Împotriva guturaiului

Împotriva guturaiului vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă Oxymetazolină (de exemplu, Nasivin spray, Nafazin, Rinoxin).

Dacă nasul înfundat devine un chin, spray-ul pentru nas poate reprezenta o soluţie. Spray-ul este eficient şi la mâncărimi în interiorul nărilor, inflamaţii ale mucoaselor sau inflamaţii ale nărilor. Spray-ul se pulverizează în fiecare nară în parte de două, trei ori pe zi, pe o durată maximă de şapte zile. Se pot manifesta şi efecte secundare cum ar fi, de exemplu, arsuri sau uscăciune în nări.

Nu se recomandă utilizarea spray-ului pentru desfundarea nasului, atunci când persoana în cauză are o răceală gravă, cu formarea unei eczeme şi coji în nări sau pe partea exterioară a nasului. Dacă doriţi să administraţi spray unui sugar sau unui copil mic, este recomandabil să discutaţi cu farmacistul. Există şi produse care conţin o cantitate redusă de substanţă activă.

Există oameni care s-au obișnuit să-și administreze zilnic spray-uri pentru desfundarea nasului pentru că au senzația că dacă nu le folosesc, nu pot respira. Această practică nu este deloc benefică, deoarece, dacă astfel de spray-uri sunt administrate pe termen lung și doza de substanță activă este exagerat de mare, poate fi afectată mucoasa.

Împotriva tusei

Împotriva tusei vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă Acetylcysteină (de exemplu, tablete efervescente ACC, Fluimucil, Mucovin – expectorant).

Substanţa activă fluidizează secreţiile din bronhii, astfel încât se poate expectora mai uşor. Tabletele efervescente se dizolvă într-o jumătate de pahar cu apă şi se beau. Dacă accesele de tuse nu încetează, este necesar să se ia legătura cu un medic!

Dacă nu se iau măsuri, tusea se poate croniciza, fapt care are efect negativ asupra inimii.

Expectorantele conţin cantităţi diferite de substanţă activă, astfel încât, pentru fiecare pacient se poate stabili dozajul adecvat.

Împotriva durerilor în gât

Împotriva durerilor în gât vă recomandăm preparatele care conţin substanţele active Clorhidrat de clohexidină (de exemplu, Hexoraletten N).

Durerile de gât nu trebuie să apară neapărat în combinaţie cu restul simptomelor specifice răcelii. Dacă ele nu apar însoţite de alte simptome, substanţele active amintite sunt cât se poate de eficiente. Cu ajutorul preparatelor amintite pot fi tratate şi boli infecţioase sau inflamatorii la nivelul gurii şi gâtului. Este bine ca pastilele să fie supte cu răbdare sau să fie lăsate să se dizolve în gură.

Preparatele amintite mai sus nu se administrează pacienţilor care manifestă o hipersensibilitate la albuş şi albumina din carnea de găină.

Lisozima este o enzimă prezentă în aproape toate fluidele din organism. Ea are un rol deosebit de important în combaterea infecțiilor bacteriene. Lisozima este prezentă și în albumina din carnea de găină, de aceea supa de găină le face bine bolnavilor care suferă de diverse boli infecțioase.

Scanned with OKEN Scanner

Doctorul Samuel Hahnemann nu era doar un medic înzestrat cu mult har. El a scris şi o serie de lucrări, în care aborda subiecte din domeniul chimiei, psihiatriei şi igienei. Hahnemann ştia engleza, franceza şi italiana.

În urmă cu aproximativ 200 de ani, medicul german Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843) şi-a impus metoda proprie de tratament, homeoterapia. Termenul provine din limba greacă şi s-ar traduce prin „suferinţă asemănătoare" (*homoin* = asemănător; *pathos* = suferinţă). Hahnemann însuşi a impus termenul, metoda sa fiind opusă celei adoptate de către medicina tradiţională, pe care el o numea „alopată". Prin alopatie se înţelege tratarea unei boli cu ajutorul unei substanţe, care are efecte contrare în raport cu natura acesteia (din grecescul *allon* = altfel).

METODA DE TRATAMENT NUMITĂ HOMEOPATIE ŞI PRINCIPIUL DUPĂ CARE SE GHIDEAZĂ ACEASTA

Cel mai important principiu al homeopatiei este cel al similitudinii. Respectivul principiu sună în felul următor: „O boală se tratează prin ceea ce a provocat boala respectivă."

Vă prezentăm un exemplu: se ştie că persoana care taie ceapă lăcrimează şi începe să îi curgă nasul. Dacă un pacient ar prezenta asemenea simptome, ar trebui să i se administreze ceapă, bineînţeles după ce aceasta a fost tratată homeopatic.

La baza acestei metode de tratare se află principiul conform căruia acele substanţe sau acei compuşi, care, în doze mari pot provoca unei persoane sănătoase o anumită boală, pot vindeca persoanele bolnave, dacă respectivele substanţe sau respectivii compuşi se diluează, adică se prelucrează homeopatic.

În asemenea situaţii se poate vorbi şi despre „provocarea bolii".

Descoperirea principiului similitudinii

După ce şi-a dat doctoratul în medicină, S. Hahnemann a practicat profesia de medic timp de zece ani în diferite localităţi. Cu toate că trata şi vindeca bolnavi, acest lucru nu îl satisfăcea. Motivul îl constituia faptul că sistemul sanitar se găsea într-o stare deplorabilă. Hahnemann a început să studieze chimia şi şi-a întreţinut familia traducând.

El a descoperit întâmplător că anumite substanţe le pot provoca persoanelor perfect sănătoase intoxicaţii, fiind vorba chiar despre substanţe care erau diluate pentru a se

Atât adepţii medicinei tradiţionale indiene, Ayurveda, cât şi Hipocrate şi Claudius Galenos testau preparatele medicamentoase pe oameni sănătoşi. Hahnemann a fost primul medic apusean care a făcut asemenea teste, impunând în acest sens anumite standarde.

Scanned with OKEN Scanner

administra în vederea combaterii anumitor afecţiuni. Pentru a fi sigur de descoperirea sa, Hahnemann a efectuat pe sine însuşi ceea ce este cunoscut sub denumirea de „Testul chininei".

Pe vremea aceea, chinina se administra frecvent contra malariei. Hahnemann şi-a administrat chinina şi a constatat că are febră, simptom obişnuit în caz de malarie. Teoria i s-a confirmat după ce a mai făcut o serie de teste pe sine însuşi, dar şi pe alte persoane sănătoase.

Factorul ce provoacă boala poate constitui un mijloc de combatere a bolii?

Nu întotdeauna un om de ştiinţă poate să explice ceea ce constată. Aceasta era şi situaţia lui Hahnemann. El şi-a administrat chinina numai pentru că nu avea o explicaţie satisfăcătoare în ceea ce priveşte efectul acesteia în vindecarea malariei. Faptul că după administrare a avut febră, întocmai ca un bolnav de malarie, l-a uimit. Teoria lui a fost următoarea: un preparat care are efect asemănător cu acela al bolii, pentru vindecarea căreia se administrează, influenţează forţa vitală din corp, pe care Hahnemann o numea „Dynamis".

Această forţă este dezechilibrată de boală şi i se poate restabili echilibrul prin homeoterapie. Urmarea este aceea că se declanşează un proces de autovindecare.

Deşi au trecut 200 de ani de când s-au făcut primii paşi în homeoterapie, nu există o explicaţie foarte clară a modului în care acţionează aceasta. Fizica cuantică şi rezonanţa sunt metode care vin în sprijinul acestei terapii. În rest, avem de-a face cu o ştiinţă bazată pe experienţă, pe teste şi pe cunoştinţe acumulate de-a lungul anilor. În prezent se consideră că homeoterapia dispune de metode sigure de vindecare.

Valabilitatea principiului similitudinii poate fi demonstrată prin nenumărate exemple din viaţa de zi cu zi.

După cum se ştie, cafeaua poate provoca stări de agitaţie. Ea poate da şi stări de insomnie. Conform homeopatiei, cafeaua se poate folosi şi pe post de calmant.

Prima ţigară fumată provoacă ameţeală şi greaţă. Se întâmplă chiar ca „începătorul" în ale fumatului să devină palid. Cauza acestor fenomene o constituie nicotina din tutun. Cu toate acestea, dacă un pacient are ameţeli şi greţuri, nicotina ar fi cel mai bun preparat homeopatic pentru combaterea lor.

Hahnemann a efectuat primul test pe sine însuși, folosind chinina.

Scopul urmărit de medicii homeoterapeuți nu este acela de a combate și de a anihila simptomele unei boli. Simptomele reprezintă numai o cale spre a se descoperi cauza îmbolnăvirii. În vederea descoperirii cauzei, respectiv cauzelor îmbolnăvirii, omul este examinat ca un tot. Din momentul în care a fost stabilit diagnosticul, homeoterapia oferă organismului mijloacele prin care se poate ajuta pe sine însuși.

Scanned with OKEN Scanner

Într-o primă fază simptomele devin mai violente

Dacă pe lângă simptomele deja existente, care se agravează într-o primă fază, se manifestă şi altele, este necesar să vă consulte un medic.

Homeoterapia acţionează pe baza principiului pe care l-am ilustrat prin exemplele prezentate anterior. Preparatul administrat „imită" boala deja existentă în organism şi astfel este activat sistemul imunitar. Se vorbeşte în asemenea situaţie şi de „boală dobândită prin intermediul medicamentului", deoarece, pe lângă faptul că pacientul are o boală sau o afecţiune, prin medicamentul, respectiv prin preparatul administrat i se provoacă în mod suplimentar boala sau afecţiunea de care suferă deja. Bineînţeles că boala „suplimentară" nu are forme acute, dar se manifestă prin aceleaşi simptome ca şi boala de care suferă pacientul. Tocmai de aceea se ajunge în prima fază la o acutizare, la o manifestare violentă a simptomelor. Această manifestare este una pozitivă, deoarece înseamnă că preparatul administrat este corespunzător şi începe să-şi facă efectul.

Cum se stabileşte care este preparatul corespunzător?

În situaţia în care se administrează preparate homeoterapeutice, este posibil ca într-o primă fază simptomele să devină mai violente.

Pentru a se putea determina ce simptome provoacă un anumit preparat, este necesar ca acesta să fie testat pe subiecţi sănătoşi. Numai în acest mod este posibil ca preparatul să fie administrat persoanelor bolnave. În urma testelor efectuate rezultă o descriere a simptomelor provocate de o anumită boală sau afecţiune. În momentul în care se efectuează o comparaţie cu simptomele date de o anumită boală se vor constata asemănări uluitoare cu simptomele înregistrate în urma efectuării testelor. Tocmai de aici rezultă principiul de bază al obţinerii preparatelor administrate în cadrul homeoterapiei: preparatele care provoacă (la persoane sănătoase) simptome similare cu acelea ale unei anumite boli, pot fi administrate în vederea tratării bolii respective.

Tratament pentru fiecare pacient în parte

Conform principiilor homeoterapiei, fiecare om este privit ca un tot. Probabil că de aceea homeoterapia se bucură de succes. Pentru Hahnemann nu era suficient să-i dea unui pacient un preparat contra

Scanned with OKEN Scanner

tusei şi durerilor în gât, dacă acesta era răcit. El voia să studieze mai întâi simptomele şi abia apoi să realizeze un preparat care să provoace simptome similare cu cele ale bolii. Acest mod de lucru nu s-a modificat nici până în prezent. Orice medic homeopat va încerca să afle care sunt toate simptomele pe care le prezintă un pacient. Dacă, procedând astfel, medicul nu îşi poate da seama ce preparat ar fi adecvat pentru un pacient, va încerca să determine cauzele bolii şi le va anihila mai întâi pe acestea. Dacă unui pacient i se recomandă un preparat „prost", acesta va fi cu totul nemulţumit, deoarece nu-i este ameliorată starea de sănătate. Se întâmplă ca preparatul administrat în homeopatie să nu fie de la bun început cel potrivit, dar bolnavul nu va avea de suferit în urma acestei situaţii.

Informaţiile exacte sunt deosebit de importante

Pacientul trebuie să contribuie activ la găsirea preparatului adecvat combaterii afecţiunii sau bolii sale.

Medicul are posibilitatea de a-l examina, însă nu ştie exact unde se manifestă durerea şi care este intensitatea acesteia. Există o serie de amănunte, care ajută la caracterizarea exactă a problemei medicale:

Unde se manifestă durerea (nu vă limitaţi la a spune că aveţi „dureri de cap", ci încercaţi să localizaţi exact, adică dureri la nivelul frunţii, al tâmplei, al cefei)?

De ce natură este durerea, adică, este vorba despre o durere apăsătoare, înţepătoare, sfâşietoare, ca de sfredel, sau ca de tăietură?

Când şi în ce condiţii se manifestă simptomele (în ce moment al zilei, după efectuarea unei anumite activităţi, la cald, la rece, după mese)?

Prin ce se amplifică sau se diminuează simptomele (linişte, mişcare, când se adoptă o anumită poziţie)?

Simptomele se manifestă pe rând sau toate deodată?

Când au apărut pentru prima oară simptomle? Ce s-a întâmplat înaintea apariţiei lor?

O consultaţie la un homeopat bun durează de obicei între o oră şi jumătate şi două ore!

Ca orice alt medic, homeopatul trebuie să stabilească mai întâi diagnosticul. Apoi este necesară stabilirea unei relaţii între preparatul pe care doreşte să-l recomande şi diagnostic, adică este necesară stabilirea unei similitudini între efectul preparatului homeopatic şi afecţiunea sau boala pacientului.

Un adevărat profesionist se impune prin cunoaşterea foarte bună a simptomatologiei şi recomandarea unui preparat adecvat.

Înainte de a merge la un homeopat, este necesar să observaţi cu atenţie toate simptomele pe care le aveţi şi să le notaţi. Dacă nu se notează totul, multe amănunte se uită sau se prezintă în mod eronat.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Potenţarea şi dozarea

La potenţare se lucrează cu substanţă activă în formă de particule foarte fine. De aceea este necesar ca toate recipientele să fie foarte curate. Deosebit de importantă este şi puritatea substanţelor-purtător.

În homeopatie sunt cunoscute peste 1000 de preparate, care se obţin în principal din substanţe de origine animală, vegetală sau minerală. Ele sunt diluate în doze foarte mici şi li se adaugă un aditiv. Doctorul Samuel Hahnemann a descoperit un lucru extraordinar: există anumite preparate care în starea iniţială nu au proprietăţi de vindecare, dar care prin diluare, agitare sau prelucrare în mojar devin preparate deosebit de eficiente. Tocmai de aceea Hahnemann a numit preparatele astfel prelucrate „potenţe" (= dezvoltarea anumitor „puteri").

Diluarea şi rafinarea

Pentru ca preparatele utilizate în tratamentul homeopatic să fie eficiente, se parcurg două etape. Prima este diluarea. Substanţa iniţială este prelucrată astfel încât ea să devină lichid sau pulbere. Apoi i se adaugă un aditiv. În cazul lichidelor este vorba, de cele mai multe ori, de un amestec alcool-apă. În cazul substanţelor iniţiale solide este vorba despre zaharoză.

Hahnemann lucra cu un raport de diluare de 1:100. În prezent se lucrează cu raportul de 1:10.

Potenţele

Dacă la un gram de tinctură produs iniţial, adică la un gram de produs iniţial adus în stare lichidă se adaugă nouă grame produs lichid cu funcţie de suport, respectiv „purtător" al produsului iniţial, se obţine potenţarea D1. Dacă din amestecul astfel obţinut se ia un gram, la care se adaugă nouă părţi alcool, se obţine potenţarea D2. Teoretic, procesul acesta poate fi reluat de câte ori se doreşte, obţinându-se potenţările D3, D4, D5 ş.a.m.d. Din când în când se pot întâlni şi potenţări marcate prin litera C. Aceasta înseamnă că raportul este de 1:100. Mai exact, este vorba despre faptul că se realizează un amestec constituit din o parte produs iniţial şi 99 de părţi de substanţă-suport. Modul în care se procedează într-o astfel de situaţie este identic cu acela prezentat anterior.

Rafinarea

Pe lângă respectarea exactă a procedeului de durată prin care se obţine, de exemplu, potenţa D 20, este important şi procesul de diluare. Dacă este vorba despre substanţe în stare lichidă, acestea sunt

amestecate. Dacă este vorba despre produse în stare solidă, ele sunt prelucrate în mojar. Substanţele active sunt „transmise" substanţelor-suport. Pentru a explica în mod simplist întregul proces, se poate spune că substanţele sunt prelucrate, astfel încât să capete noi „puteri".

Homeopatiei i se aduc o serie întreagă de critici. Cum este posibil să aibă efect nişte picături în care nu se poate demonstra că există vreun produs medicamentos? Vom da un exemplu tocmai pentru a-i descuraja pe sceptici. Un profesor uită timp de 20 de ani o bobiţă de mosc pe talgerul unui cântar aflat într-un laborator. Aproape jumătate dintre persoanele care au trecut prin laborator au simţit mirosul de mosc, miros care se răspândea în toată încăperea. Cu toate că s-a aflat timp de 20 de ani în laboratorul respectiv, răspândind un miros plăcut, bobiţa de mosc nu a pierdut din masa pe care a avut-o iniţial.

Administrare şi dozare

Cele mai cunoscute forme sub care se prezintă preparatele homeopatice sunt picăturile, soluţiile şi comprimatele din zahăr îmbibat cu substanţe în stare lichidă.

Există, de asemenea şi tablete (fără aditivi, substanţa, în formă de praf fiind pur şi simplu adusă în formă de comprimat), respectiv capsule care conţin substanţe injectabile.

În momentul în care se administrează un preparat se va proceda cu mare atenţie, în cazul în care se urmează şi o altfel de terapie (de pildă, fitoterapie), astfel încât să nu se diminueze sau să nu se anuleze efectul terapeutic. Cel mai bine este să se administreze preparatele cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz, de dimineaţă, pe stomacul gol şi respectiv seara, înainte de culcare. Preparatul (de exemplu, comprimatul pe bază de zahăr) se pune pe limbă, astfel încât substanţele active să fie preluate deja de către mucoasa bucală.

Atunci când este vorba despre preparate utilizate în homeopatie, există două posibilităţi. Se poate alege un preparat care conţine o singură substanţă activă sau unul care conţine un complex de substanţe active. Conform homeopatiei clasice, ale cărei baze au fost puse de către Samuel Hahnemann, se administrează un preparat care conţine o singură substanţă activă.

Dacă este vorba despre o afecţiune acută, potenţa trebuie să fie mai mică (şi cantitatea

Uleiurile eterice din pasta de dinți pot avea influență asupra efectului, respectiv asupra efectelor produselor medicamentoase. De aceea, este bine ca perioada scursă între spălatul pe dinți și administrarea unui medicament să fie de cel puțin jumătate de oră.

Frecvența cu care se administrează un preparat se stabilește și în funcție de potență. În cazul afecțiunilor acute, preparatul se administrează mai des decât în cazul afecțiunilor cronice.

Scanned with OKEN Scanner

de substanţă activă trebuie să fie mai mare). Dimpotrivă, atunci când este vorba despre o afecţiune cronică, în cazul unei simptomatologii stabilite cu exactitate, este necesar ca potenţa să fie mai mare.

La administrare, este posibil ca într-o primă fază simptomele să devină mai puternice. În această situaţie, se continuă cu acelaşi dozaj până în momentul în care simptomele scad în intensitate. După aceea se procedează cu mai multă prudenţă, aceasta însemnând că intervalele de timp între care se administrează preparatul devin mai mari şi potenţele sunt, eventual, mai mici. Cele mai bune informaţii legate de dozare şi administrare le poate da, bineînţeles, homeopatul. Vă putem da, totuşi, câteva sfaturi în ceea ce priveşte administrarea preparatelor: se administrează o dată, de două ori sau de trei ori pe zi, între cinci şi zece picături; se iau între una şi trei tablete pe zi; se iau între cinci şi zece capsule, respectiv comprimate mici, pe zi. Dacă există îndoieli în ceea ce priveşte potenţele, se poate încerca experimental cu D4 sau D6. În funcţie de reacţie, doza poate fi mărită sau micşorată. Cu potenţe mari nu trebuie să lucreze decât un homeopat cu experienţă!

Cele mai importante produse folosite în homeopatie

În cazul preparatelor folosite în homeopatie situaţia este cu totul alta în comparaţie cu cele folosite în medicina alopată. Afecţiunile împotriva cărora se utilizează, dozarea şi efectele secundare nu se pot stabili cu exactitate şi nici nu există prospecte, care să însoţească aceste preparate.

Atunci când se hotărăşte ce preparat urmează să se administreze, în homeopatie nu se are în vedere doar simptomatologia bolii, ci şi multe alte aspecte. Ce constituţie are pacientul? Care este starea fizică şi psihică a acestuia? Când şi în ce condiţii apar problemele?

Care sunt aceste probleme? Când se accentuează ele? Când se diminuează?

Pe piaţă există o serie de preparate complexe, care conţin mai multe substanţe, care, la o examinare superficială, nu pot fi deosebite de preparatele folosite în tratamentul alopat. Preparatele la care facem referire sunt însoţite de prospect, în care există indicaţii, se face referire la dozaj şi se fac precizări legate de efectele secundare.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a fi informaţi când ne decidem în favoarea unui preparat folosit în homeopatie sau pentru unul alopat, am considerat că este necesar să vă prezentăm exemple din ambele categorii.

Produse simple, folosite în homeopatie

Specialiştii care doresc să respecte terapia pusă la punct de Hahnemann ar trebui să acorde atenţie mai întâi produselor simple. Efectul poate fi observat imediat şi substanţele active pot fi determinate cu uşurinţă. Există preparate cu un spectru larg, care se recomandă în tratamentul unui număr mare de afecţiuni. Vă vom prezenta în continuare cele mai importante preparate de acest gen, preparate care nu trebuie să vă lipsească.

Aconitum napellus

Denumirea românească: *omeag.*

Preparatul obţinut din omeag are influenţă asupra circuitului sangvin cardiac, sistemului nervos periferic şi mucoaselor. Acest preparat se administrează persoanelor robuste, cu un sistem imunitar puternic. Reprezintă şi un preparat foarte bun pentru situaţii de urgenţă.

Preparatul se administrează împotriva răcelilor declanşate ca urmare a faptului că bolnavul a fost expus vremii reci şi uscate. El se administrează şi în cazul în care bolnavul are probleme cu stomacul, respectiv dureri la nivelul intestinului gros sau intestinului subţire, în condiţiile în care bolnavul este expus unei clime excesiv de calde. Problemele se manifestă şi evoluează rapid. Simptomele sunt următoarele: nervozitate, paloare, febră mare, care nu este însoţită de transpiraţie, dureri foarte mari.

Atropa belladonna

Denumirea românească: *mătrăgună.*

Afecţiunile debutează de obicei noaptea, cu febră mare (aproximativ 39°C). Febra creşte rapid, bolnavul are arsuri, îi este foarte cald şi se înroşeşte pe anumite porţiuni ale corpului. Preparatul obţinut pe bază de *belladonna* acţionează asupra arterelor. Din acest motiv pot să se manifeste palpitaţii şi creşteri ale pulsului. Acest preparat se administrează persoanelor robuste, care reacţionează violent şi devin iritabile în cazul oricărei boli sau afecţiuni. *Belladonna* poate fi folosită cu succes şi în tratamentele aplicate copiilor.

Scanned with OKEN Scanner

H-ul adăugat denumirii diferitelor preparate este o prescurtare a numelui „Hahnemann", aducându-se astfel un omagiu fondatorului homeoterapiei.

Bryonia alba

Denumirea românească: *păinjinel.*

Preparatul obţinut din păinjinel se recomandă în situaţiile în care ţesuturile sunt foarte uscate şi când apar probleme cauzate de mişcare.

Preparatul acţionează asupra mucoaselor, plămânilor, pleurii costale, vezicii biliare şi apendicelui. Păienjenelul acţionează şi asupra nervilor, muşchilor, conjunctivelor şi circuitului sangvin. Simptomatologia este nespecifică într-o primă fază, însă ulterior simptomele devin din ce în ce mai acute.

Caracteristic este faptul că bolnavul nu-şi doreşte decât să fie lăsat în pace.

Clocynthis

Denumirea românească: *perişoară.*

Preparatul se recomandă pentru combaterea durerilor acute, mai ales pentru combaterea crampelor, care pot fi uneori atât de puternice, încât pacientul nu poate sta drept. Preparatul se recomandă mai ales în probleme ale stomacului şi intestinelor, dar şi în afecţiuni ale rinichilor, vezicii urinare, ale sistemului nervos (dureri de cap, sciatică).

Ipecacuanha

Denumirea românească: *ipecacuana* (*spânţ*).

Substanţa toxică din această plantă acţionează în special asupra nervului parasimpatic şi asupra organelor legate direct de acesta: inima, traiectul stomac – intestine, bronhiile. Substanţa amintită acţionează în special asupra mucoaselor de la nivelul traiectului stomac – intestine şi asupra bronhiilor.

Ipecacuana se utilizează pentru combaterea acceselor de tuse, însoţite de expectorare, se recomandă celor care suferă de astm şi de tuse convulsivă. Ea este recomandată şi în cazul persoanelor mature, care au stări de nemulţumire, nerăbdare sau iritare, precum şi în cazul copiilor care plâng mult şi sunt foarte greu de calmat.

Mercurius solubilis H

Denumirea românească: *mercur solubil H*; amestec obţinut din diferiţi compuşi pe bază de mercur.

Preparatul se recomandă pentru combaterea inflamaţiilor în gât, inflamaţiilor urechii medii, tusei şi răguşelii.

De asemenea, preparatul este recomandat atunci când pacientul are inflamaţii la nivelul vezicii urinare sau al rinichilor. *Mercurius solubilis H*

Scanned with OKEN Scanner

se administrează şi copiilor care suferă de oreion, fiind un preparat apreciat de către unii pediatri.

Nux vomica

Denumirea românească: *nucă vomică* (*ochiul-ciorii*).

Este un produs utilizat în combaterea unor afecţiuni dintre cele mai diverse.

Tocmai de aceea este recomandabil să-l aveţi asupra dumneavoastră când plecaţi, de exemplu, în concediu. Tradusă cuvânt cu cuvânt, denumirea plantei ar fi „nuca ce provoacă vărsături". Tocmai de aceea, preparatul se administrează împotriva vărsăturilor, problemelor care se manifestă la nivelul stomacului şi intestinelor. *Nux vomica* se administrează şi atunci când este vorba despre probleme ale sistemului nervos, hipertensiune, puls lent, respiraţie sacadată sau dureri de cap.

Pulsatilla

Denumirea românească: *clopotul-vacii*.

Este o plantă „miraculoasă", utilă pentru pacienţii care plâng foarte uşor sau trec frecvent de la o stare la alta.

Pulsatilla se utilizează pentru combaterea afecţiunilor ficatului, vezicii biliare şi traiectului stomac-intestine, precum şi în tratamentul venelor, al mucoaselor şi al aparatului genital. Preparatul este foarte bun pentru femeile care au tulburări menstruale sau care au născut recent şi pentru bărbaţii care au probleme ale prostatei sau ale organelor genitale.

Rhus toxicodendron

Denumirea românească: *iederă-otrăvitoare*.

Preparatul se utilizează pentru combaterea afecţiunilor articulaţiilor şi ale oaselor, în special, în tratamentul reumatismului şi sciaticii. *Rhus toxicodendron* se recomandă în special atunci când pacientul manifestă dureri la nivelul articulaţiilor şi când acestea sunt înţepenite. Durerile se manifestă mai ales la mişcare şi se reduc la repaus. Este recomandabil ca pacientul să stea la căldură. Frigul nu face decât să accentueze durerile.

Veratrum album

Denumirea românească: *iarba-nebunilor* (*cutcurig*).

Preparatul se utilizează pentru combaterea afecţiunilor sistemului cardiovascular. *Veratrum album* se utilizează şi pentru combaterea stărilor de oboseală, a stărilor de leşin şi a afecţiunilor stomacului şi intestinelor, cum ar fi, de exemplu, scaunele diareice, care pot provoca probleme la nivelul sistemului vascular.

Pulsatilla (clopotul-vacii) are un rol deosebit de important în tratarea afecţiunilor de ordin fizic şi psihic. Există o diferenţă deosebit de mare între terapia persoanei (personoterapie), funcţioterapie (terapia axată pe funcţiile organismului) şi organoterapie (terapia axată pe diversele organe).

Datorită eficienţei sale în ceea ce priveşte efectul asupra circulaţiei sangvine, Veratrum album (iarba-nebunilor; cutcurig), este considerat a fi preparatul care se poate administra de urgenţă în cazul problemelor de circulaţie.

Scanned with OKEN Scanner

Preparate homeopatice complexe

Orice farmacist dispune de o serie întreagă de substanţe active, folosite în tratamentul homeopatic, substanţe care nu implică apariţia unor efecte secundare.

Există şi un mare avantaj: domeniile de utilizare sunt specificate foarte clar. Nu se ţine seama de starea psihică a pacientului şi nici de circumstanţele în care acesta s-a îmbolnăvit, pentru că este vorba doar despre combaterea simptomelor.

Persoanele care preferă tratamentele homeopatice şi nu doresc un tratament alopat, pot opta pentru preparatele homeopatice.

Există şi marele dezavantaj că, în cazul unei astfel de opţiuni, omul, respectiv organismul uman, nu mai este privit şi tratat ca un tot. De asemenea, pacientul nu poate afla care substanţă activă a acţionat şi în ce fel a acţionat.

Vă recomandăm o serie de produse, pe care ar fi bine să le aveţi în minifarmacia dumneavoastră.

ATENŢIE!

Pentru a se susţine tratamentul medicamentos se recomandă o alimentaţie bogată în vitamine, adică o alimentaţie din care să nu lipsească fructele şi legumele proaspete.

Împotriva greţurilor/aşa-numitului rău de avion, de maşină, de mare

Vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă *Cocculus* (de exemplu, Denisa Nr. 3).

Această substanţă activă este eficientă împotriva stărilor de greaţă, însoţite de vărsături. Aceste simptome apar frecvent atunci când călătorim cu maşina, cu avionul sau cu vaporul. De aceea este recomandabil să aveţi asupra dumneavoastră un preparat pe bază de *Cocculus* atunci când călătoriţi.

Dacă stările de greaţă sunt acute, este recomandabil să ţineţi preparatul în gură, până în momentul în care acesta se dizolvă, lucru specificat şi în prospect.

Preparatul nu trebuie administrat de-a lungul unei perioade mari de timp.

Împotriva scaunelor diareice

Vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă *Veratrum* (de exemplu, Veratrum pentarcan S).

Substanţa activă anterior amintită acţionează la nivelul traiectului stomac – intestine, acest fapt implicând o normalizare rapidă a bolului de scaun. Scaunele diareice pot fi cauzate de o serie întreagă de factori. Preparatele care

Scanned with OKEN Scanner

conţin substanţa activă *Veratrum* sunt deosebit de eficiente în special atunci când problemele apar după ce s-au consumat mâncăruri reci, preparate care nu se consumă frecvent sau într-o climă deosebit de caldă.

Dacă picăturile se administrează conform indicaţiilor din prospect, scaunele capătă consistenţă şi vor fi mai puţin frecvente.

Împotriva balonării

Vă recomandăm preparatele care conţin substanţele active *Carbo vegetabilis* şi *Nux vomica* (de exemplu, Nuxal).

Atunci când o persoană se simte „plină", are senzaţia că trebuie să verse sau este balonată, substanţele active amintite anterior sunt deosebit de eficiente. Preparatele respective sunt eficiente şi pentru combaterea crampelor, problemelor de tranzit intestinal lent, precum şi durerilor de splină sau de ficat.

Împotriva răcelii

Vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă *Eupatorium perfoliatum* (de exemplu, Influvit).

Răcelile sunt însoţite de o serie întreagă de simptome. Printre acestea se numără durerile de cap, frisoanele, tusea, strănutul, pierderea vocii şi durerile la nivelul articulaţiilor.

Preparatele pe bază de *Eupatorium perfoliatum* sunt deosebit de eficiente mai ales dacă se combină cu alte substanţe active.

Dacă la administrarea tabletelor se manifestă insuficienţă respiratorie sau dacă voma conţine sânge, este necesar să se ia neapărat legătura cu un medic.

Împotriva acceselor de tuse

Vă recomandăm preparatele care conţin substanţele active *Ipecacuanha* şi *Drosera* (de exemplu, Tussistin N).

Tabletele care conţin substanţele active amintite sunt eficiente împotriva acceselor uşoare de tuse uscată, dar şi împotriva acceselor violente de tuse. Respectivele tablete sunt eficiente şi în tratamentul bronşitei. Preparatul este şi un bun expectorant şi eliberează căile respiratorii.

Atunci când ne curge nasul

Vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă *Luffa operculata* (de exemplu Luffa – picături pentru nas)

În homeoterapie trebuie să se determine dacă este vorba despre o afecţiune alergică sau despre una acută. Preparatele amintite mai sus sunt adecvate în special dacă este vorba

ATENŢIE!

Atunci când, din cauza emoţiilor provocate de examene sau din alte cauze, apar dureri de cap, este recomandabil să nu se administreze preparate homeopatice, deoarece durerile de cap pot deveni mai violente, cunoscut fiind faptul că în homeopatie starea de sănătate se agravează în prima fază.

Scanned with OKEN Scanner

despre afecţiuni cronice. Dacă mucoasele nazale sunt uscate şi respiraţia este îngreunată, spray-ul dă o senzaţie de uşurare. Acesta reglează şi uşurează respiraţia.

Dacă spray-ul este utilizat mult timp, mucoasa nazală se poate inflama, pot să apară senzaţii de arsură şi mâncărime.

Împotriva durerilor de cap

Vă recomandăm preparatele care conţin substanţa activă *Gelsemium* (de exemplu, Denisa Nr. 5).

Această substanţă activă este deosebit de eficientă împotriva durerilor de cap declanşate în urma încordării şi stresului, dar şi împotriva migrenelor.

Este bine ca preparatele să fie solubilizate (topite) încet în gură.

Analgezicele nu se administrează pe o durată lungă de timp. Este bine ca acestea să se administreze de-a lungul unei perioade de timp cât mai scurte.

Împotriva stărilor de nelinişte şi a insomniilor

Vă recomandăm preparatele care conţin substanţele active *Passiflora incarnata*, *Acidum phosphoricum*, *Anamirta cocculus*, *Avena sativa*, *Hypericum perforatum* (de exemplu, Nervoregin H – tablete).

Este un chin să ai insomnii sau un somn agitat. Aceste simptome sunt cauzate de tulburări nervoase şi, dacă nu apar accidental sau rar, ele trebuie tratate. Substanţele active enumerate sunt eficiente atât în cazul afecţiunilor acute, cât şi în cazul afecţiunilor cronice.

Dacă li se administrează calmante copiilor, acestea trebuie să fie în doze foarte mici. Unele produse pot fi dizolvate în apă, astfel încât copiii să le poată lua mai uşor.

Scanned with OKEN Scanner

Fitoterapia se numără printre cele mai vechi forme de tratament şi de vindecare. Fitoterapia (grecescul *phyton* = plantă) este o ştiinţă care nu ţine seama de graniţe, fiind cunoscută în toată lumea. Chiar şi animalele se folosesc instinctiv de calităţile vindecătoare ale plantelor. De exemplu, pisicile mănâncă iarbă atunci când le doare stomacul. În medicina alopată, în homeoterapie, în medicina tradiţională chineză, în Ayurveda şi în alte terapii se apelează la plante şi se folosesc calităţile terapeutice ale acestora.

Fitoterapia este o terapie de sine stătătoare. Chiar dacă se întrepătrunde cu alte forme terapeutice, este bine să delimităm domeniul. De exemplu, homeoterapia nu trebuie asimilată fitoterapiei numai pentru că apelează tot la plante.

Evoluţia fitoterapiei

În urmă cu peste 3000 de ani oamenii foloseau flori şi rădăcini pentru a trata şi pentru a vindeca. Acest fapt este atestat de diverse documente din China şi India. Şi în cultura apuseană acest lucru este atestat prin documente datând din secolul al IV-lea î. Hr.

Primele cărţi de fitoterapie

În jurul anului 350 î.Hr. grecul Diokles din Karytos scrie despre plantele spaţiului mediteraneean, oprindu-se asupra preparării şi efectelor produselor din plante. Se cuvine să amintim aici şi lucrarea *Materia Medica*, datând din secolul I d.Hr. Lucrarea în cinci volume a fost timp de mai multe secole cea mai importantă lucrare din domeniul medical. *Materia Medica* a fost scrisă de grecul Pedanios Dioscurides, primul farmacolog important al lumii. Trebuie să amintim aici şi lucrările *Herbarius* de Paracelsus şi *Cartea plantelor utile*, scrisă între 1934 şi 1938 de Ludwig Kroeber.

Câteva aspecte istorice

Studiul vechilor cărţi prezintă interes şi pentru cei ce practică medicina în prezent.

Poate că omul preistoric a văzut vreun animal carnivor mâncând plante şi i-a urmat exemplul. De la acest gest până la fitoterapia modernă a fost un drum lung. Dacă în trecut omul se baza doar pe experienţă şi experiment, la ora actuală produsele se testează. Produsele utilizate în fitoterapie trebuie să corespundă normelor medicale general valabile avându-se în vedere eficienţa, calitatea şi numărul redus al efectelor secundare.

Un moment foarte important în istoria fitoterapiei l-a constituit actul *Capitulare de villis*, scris din porunca lui Carol cel Mare (768-814 d.Hr.), prin care se arăta că ţăranii şi clericii trebuie să cultive în grădini-

Scanned with OKEN Scanner

De la începutul secolului al XIX-lea s-a pus accentul mai mult pe preparatele obținute prin sinteză. Cu toate acestea, „produsele industriale" implică existența anumitor riscuri la utilizare.

le lor plante care sunt utile în tratarea diferitelor boli. Maicile şi călugării preparau din plante diferite produse farmaceutice şi învăţau cât mai multe despre eficienţa plantelor. Cunoştinţele clericilor au fost folosite din ce în ce mai mult, atât de medici, cât şi de farmacişti. Medicul, naturalistul şi filozoful Paracelsus (1493-1541) nu s-a mulţumit să se bazeze doar pe experienţă şi teste, ci a dorit să descopere substanţele active din plante, să le izoleze şi să le separe de componentele inutile. Paracelsus a fost primul om de ştiinţă, care a realizat extracte din plante, combinându-le cu alcool.

Fitoterapia azi

Între timp, fitoterapia a evoluat mult. La ora actuală se cunosc toate componentele, respectiv toate substanţele conţinute în plante. Se ştie, de exemplu, că plantele conţin uleiuri eterice, răşini, tanini, amarine, fermenţi, vitamine, glicozide şi alcaloizi. În cercetările din domeniul fitoterapiei se urmăreşte descoperirea în plante, care nu erau până acum utilizate pentru tratare şi vindecare, a unor substanţe cu efecte terapeutice. De asemenea, cercetătorii caută în continuare să aducă dovezi clare în ceea ce priveşte eficienţa plantelor şi a produselor din plante în combaterea anumitor boli şi afecţiuni. Cercetătorii se ocupă, de asemenea, de efectuarea studiilor clinice, care au ca subiect eficienţa produselor din plante şi toleranţa la acestea, studii deosebit de utile în vederea acceptării pe piaţa internaţională a respectivelor produse.

Preparate din plante

Pentru persoanele preocupate de fitoterapie, substanţele active obţinute prin procedee chimice şi derivatele acestora nu constituie produse fitoterapeutice.

Există plante care conţin substanţe cu un grad mare de toxicitate. Izolate în cantităţi mici şi prelucrate corespunzător, respectivele substanţe pot fi utile în tratamentul anumitor boli şi afecţiuni. Datorită mijloacelor puse la dispoziţie de chimie este posibilă izolarea substanţelor şi obţinerea lor în aceleaşi cantităţi şi la acelaşi nivel calitativ (acest lucru este deosebit de important, dacă avem în vedere că atropina se obţine din mătrăgună şi morfina din opiu).

S-a descoperit că întregul complex al substanţelor din plante este mai eficient şi are efecte secundare mai puţine decât substanţele izolate sintetic.

Şi aspectele legate de cultivarea şi recoltarea plantelor

Scanned with OKEN Scanner

au un rol important pentru efectul terapeutic. De toate aceste aspecte nu se poate ţine seama în momentul realizării anumitor substanţe prin procedee chimice.

Prin tehnicile moderne este posibil să se realizeze un medicament, pornindu-se de la ingrediente primare de „calitate" diferită, în condiţiile în care cantitatea de substanţă activă rămâne mereu aceeaşi. Prin procedee chimice este posibilă îmbunătăţirea calităţii diferitelor substanţe active.

Produse fitoterapeutice pe care trebuie să le avem în casă

De multe ori nu avem timp să uscăm şi să mărunţim plante, pentru a le transforma astfel într-un produs util sănătăţii. Se întâmplă să nu ne vină la îndemână să tot facem ceai pe parcursul zilei. Persoanele care doresc, totuşi, să se trateze cu produse din plante, pot găsi o gamă largă de asemenea produse în farmacii şi în magazinele Plafar. Tocmai datorită acestui fapt, este foarte uşor să ne facem acasă o „minifarmacie", compusă din preparate pe bază de plante. Desigur că şi în această situaţie este bine să discutăm cu un medic sau cu un farmacist despre problemele pe care le avem. Persoanele care se hotărăsc să se trateze cu produse pe bază de plante şi nu cer sfatul unui medic sau unui farmacist, trebuie să citească atent prospectul ce însoţeşte produsul. În cele ce urmează vă vom prezenta o serie de produse fitofarmaceutice şi afecţiunile împotriva cărora acţionează acestea.

Dacă există probleme ale aparatului locomotor

Dacă aveţi probleme ale aparatului locomotor, vă recomandăm produsele pe bază de gheara-dracului (planta ca atare; pachete de Teufelskralle, 480 mg, produse de ratiopharm).

Planta se găseşte în Africa de Sud. Prin proprietăţile sale analgezice şi antiinflamatorii planta aminteşte de cortizon. Este recomandată mai ales când pacientul „înţepeneşte" şi se deplasează greu. Cu gheara-dracului se pot trata reumatismul şi artroza.

Nu se administrează dacă pacientul are arsuri la stomac şi la nivelul intestinelor.

Împotriva tusei

Vă recomandăm preparate pe bază de cimbru (de exemplu sirop Aspecton, Hustagil picături).

Este deosebit de important unde se cultivă şi când se recoltează plantele folosite în tratamentul anumitor afecţiuni şi boli.

Un produs farmaceutic pe bază de plante nu se administrează niciodată mai mult de şase săptămâni, dacă nu s-a solicitat sfatul unui specialist!

Scanned with OKEN Scanner

Este criticată obligația de a se menționa în prospectele produselor farmaceutice din plante și efectele secundare, chiar dacă acestea se înregistrează fie măcar și o singură dată. Menționarea acestor efecte nu îl ajută, dar îl poate alarma pe pacient.

Echinaceea purpurea (echinaceea roșie) reprezintă un remediu cunoscut împotriva răcelilor și pentru fortificarea sistemului imunitar

ATENȚIE!

Există numeroase persoane care, înainte de venirea toamnei, obișnuiesc să facă o cură cu echinaceea. Este un obicei bun, deoarece respectivele persoane nu răcesc atunci când începe vremea ploioasă și friguroasă.

Siropurile sunt eficiente în afecțiuni ale căilor respiratorii, care se manifestă printr-o tuse seacă, și în cazul bronșitelor acute. Siropurile se administrează cu lichide, de exemplu cu ceai. Dozajul diferă la copiii mici, tineri și adulți. Prospectul care însoțește produsul cuprinde date referitoare la dozele zilnice corespunzătoare. Produsul nu se recomandă în cazul persoanelor care au alergie la cimbru, frunze și flori de mesteacăn și țelină.

În cazuri foarte rare, la administrarea siropurilor amintite se pot manifesta probleme de respirație, erupții (cu formarea de vezicule), edem Quincke (inflamații la nivelul pielii, mucoaselor și organelor interne), dureri de stomac, grețuri, vărsături.

Împotriva guturaiului

Vă recomandăm preparate pe bază de mentă și ulei de cimbru (de exemplu, unguent pentru calmarea foselor nazale).

Această combinație de mentă și ulei de cimbru s-a dovedit a fi deosebit de eficientă atunci când bolnavului îi curge nasul sau are o inflamație a foselor nazale. Pentru persoanele care nu suportă spray-urile nazale, unguentul este o soluție cât se poate de bună. Se aplică de patru ori pe zi în interiorul nărilor o cantitate de unguent echivalentă ca mărime cu o boabă de mazăre.

La începutul tratamentului, dozajul se va face cu mare atenție. O cantitate excesiv de mare poate duce la iritări ale mucoasei nazale. Produsul nu se utilizează în cazul copiilor care nu au împlinit vârsta de șase ani.

Împotriva răcelii și în vederea fortificării sistemului imunitar

Vă recomandăm preparate pe bază de echinaceea (de exemplu, Echifit, Echinaceea – ratiopharm).

Această floare roșu-sângerie prezintă un spectru foarte larg de efecte. Produsele pe bază de echinaceea sunt utilizate în tratamentul plăgilor care se vindecă greu, al infecțiilor căilor respiratorii și urinare. Preparatele pe bază de echinaceea nu trebuie administrate mai mult de opt săptămâni.

Tratamentul poate provoca uneori amețeli, scaune cu sânge sau erupții pe piele, însoțite de roșeață. Produsul nu se administrează atunci când pacientul are febră mare.

Scanned with OKEN Scanner

Împotriva balonării

Vă recomandăm preparate pe bază de rădăcină de genţiană (de exemplu capsule Enziagil Magenplus, picături Digestivum – Hetterich 5).

Genţiana este o plantă ocrotită, care creşte în zonele montane şi de aceea ea nu se recoltează decât de pe suprafeţe cultivate de om. Rădăcina de genţiană este deosebit de eficientă atunci când există probleme digestive sau apare senzaţia de balonare, dar şi atunci când pacientul acuză lipsa poftei de mâncare.

Preparatele pe bază de rădăcină de genţiană nu se administrează persoanelor care au arsuri la stomac sau la nivelul intestinelor. Dacă problemele digestive, respectiv balonarea, se manifestă în mod repetat şi persistă timp de o săptămână, este recomandabil să se ceară sfatul unui medic.

În ceea ce priveşte efectele secundare, se pot manifesta dureri de cap suportabile.

Pentru tratarea rănilor şi împotriva inflamaţiilor

Vă recomandăm preparate pe bază de flori de muşeţel (de exemplu, Kamillosan – cremă, Robugen, unguent pe bază de muşeţel).

Muşeţelul este o plantă terapeutică, ce poate fi prelucrată uşor şi atunci când este proaspătă, dar şi când este uscată.

Se pot unge cu cremă pe bază de muşeţel suprafeţele inflamate ale pielii, suprafeţele acoperite de vezicule şi rănile mici. Produsul pe bază de muşeţel este eficient şi împotriva inflamaţiilor mucoaselor. Se unge mucoasa inflamată cu un strat subţire de cremă. Această operaţie se efectuează de trei ori pe zi. Dacă apare o îmbunătăţire, se unge mucoasa inflamată doar de două ori pe zi.

Se găsesc pe piaţă şi soluţii pe bază de muşeţel. Acestea se folosesc pentru băi cu efect curativ.

Atenţie! La o supradozare, mucoasele tratate cu preparate pe bază de muşeţel se pot irita.

Împotriva herpesului

Vă recomandăm preparate pe bază de frunze de iarba-stupului (de exemplu, Lomaherpan).

Substanţele active din frunzele de mărăcine sunt deosebit de eficiente în combaterea infecţiilor de tip Herpes – simplex (tip I şi II), indiferent dacă se manifestă la nivelul pielii sau al mucoaselor. Crema se aplică de mai multe ori pe zi, în strat subţire, pe suprafeţele acoperite de herpes. După zece zile de tratament ar fi normal ca herpesul să dispară.

Florile de muşeţel conţin uleiuri eterice care sunt antiinflamatorii şi combat crampele.

Scanned with OKEN Scanner

Mielăreaua face parte din familia verbinelor. Creşte în zona Mării Mediterane şi în India.

Se recomandă ca produsul să fie utilizat de la primele semne ale apariţiei herpesului, dar şi timp de două-trei zile după ce acesta a dispărut. Preparatul protejează celulele afectate, astfel încât virusul să nu poată acţiona din nou.

Pentru calmare

Vă recomandăm preparate pe bază de rădăcină de odolean (de exemplu, Baldrian – ratiopharm, drajeuri Baldrian – Dispert, Baldriparan).

Preparatele pe bază de rădăcină de odolean sunt eficiente pentru calmare, pentru combaterea stărilor de nelinişte şi a insomniilor. Se iau două-trei drajeuri de mai multe ori pe zi. Acestea se înghit nemestecate, cu multă apă. Dacă se manifestă stări de insomnie, este bine ca ultima doză să fie administrată cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Preparatul nu li se va administra persoanelor care participă activ la trafic sau manevrează diferite maşini, utilaje şi dispozitive!

Împotriva tulburărilor şi a problemelor menstruale

Vă recomandăm preparate pe bază de mielărea (de exemplu Biofem, Feminon A, Femisana mens).

Un număr mare de femei au dureri mari înainte de ciclul menstrual. O altă problemă poate fi şi aceea că ciclul menstrual este neregulat. Produsele pe bază de mielărea sunt eficiente în asemenea situaţii.

Se recomandă un tratament cu o durată de minimum trei luni, respectiv pe o durată echivalentă cu trei cicluri menstruale. Foarte rar pot să apară erupţii, care dau senzaţie de mâncărime şi se poate manifesta o scădere a apetitului sexual.

Pentru fortificarea vezicii urinare

Vă recomandăm preparate pe bază de gălbenele (de exemplu Granu Fink Durchspülungskapseln – capsule pentru spălări, Bio Cyst – capsule).

În situaţia în care traiectul urinar este inflamat, când există pietre sau nisip la rinichi, este bine să „clătim" rinichii şi vezica. În acest scop gălbenelele reprezintă un remediu foarte bun.

Capsulele se administrează de mai multe ori pe zi, cu mult lichid. Acestea se iau după mese. Foarte important! Este bine să beţi cantităţi mari de lichide pe parcursul zilei!

Dacă datorită unei insuficienţe renale sau cardiace se acumulează apă în corp, nu este indicat să se administreze preparatele amintite anterior.

ATENŢIE!

Dacă aveţi inflamaţii ale vezicii urinare sau ale rinichilor, respectiv dureri la nivelul aparatului urinar, o „clătire" cu preparate pe bază de gălbenele vă poate fi de mare ajutor.

Scanned with OKEN Scanner

Preparate pe bază de plante, pe care le putem pregăti în casă

Cea mai pură formă a fitoterapiei este aceea în care fiecare persoană îşi pregăteşte singură preparate din plante. În vreme ce unii sunt de părere că substanţele conţinute în plante trebuie izolate separat, alţii cred că este mai bine să fie folosite toate substanţele dintr-o plantă, astfel încât ele să acţioneze în complexitatea lor. Tocmai multitudinea acestor substanţe este benefică pentru pacient.

Medicamente pe care le putem prepara singuri

Nu are rost să facem o plimbare „în natură" şi să adunăm plante medicinale, dintre care unele sunt rare şi altele ocrotite, pentru a le avea acasă. Există şi plante care se pot cumpăra din farmacii sau de la Plafar. De asemenea, există plante pe care le putem cultiva în grădină sau în balcon.

A cultiva plante medicinale în grădină poate constitui chiar un hobby. Persoanele care dezvoltă această pasiune vor şti relativ curând când este bine să fie sădită şi respectiv recoltată o plantă, o floare sau o rădăcină, astfel încât efectele terapeutice să fie maxime. O persoană pasionată de plante medicinale va cultiva mereu mai multe soiuri şi va dispune de o „farmacie a plantelor" bine pusă la punct.

Majoritatea preparatelor din plante se pot pregăti în bucătărie.

Câteva moduri de preparare

Majoritatea plantelor medicinale, pe care le putem avea în casă se prepară sub formă de infuzie şi se beau sau se folosesc pentru spălări, gargară sau comprese. Bineînţeles că plantele medicinale mărunţite pot fi pregătite şi în alte forme. Unele tehnici de preparare sunt şi la îndemâna profanilor, altele, însă, nu. Uleiurile eterice dintr-o plantă nu pot fi extrase prin mijloacele pe care le are oricine la îndemână.

În cele ce urmează vă vom prezenta modurile de preparare care sunt la îndemâna oricui.

Cantităţile indicate sunt doar orientative şi pot varia de la o plantă la alta.

Fierbere

Dacă părţile utile ale plantelor medicinale sunt tari, este

Nu trebuie să vă „temeţi" de plantele medicinale. Oricine poate prepara un ceai de mentă. La fel de simplu este şi să punem la punct preparate pe bază de plante, pe care să le avem în casă.

Un ceai din plante proaspete, culese direct din grădină, poate face bine oricui.

Scanned with OKEN Scanner

bine ca acestea să se fiarbă. Este cazul unora dintre rădăcinile sau părţile lemnoase ale plantelor. Plantele care conţin uleiuri eterice nu trebuie fierte, deoarece prin fierbere se pierd uleiurile respective.

Plantele se pun în apă rece şi se fierb aproximativ 15 minute (rădăcinile pot fi fierte 5-10 minute; părţile lemnoase se fierb aproximativ 20 de minute). După ce fierberea s-a încheiat, plantele se mai lasă puţin în apă şi după aceea lichidul se strecoară.

Infuzie

Infuzia se prepară foarte frecvent în casă. Ea se poate bea, se poate folosi pentru gargară sau pentru comprese, tifonul fiind îmbibat cu infuzie.

Pentru a se obţine o infuzie, pe plantele medicinale, fie că sunt proaspete, fie că sunt uscate, se toarnă apă fierbinte şi se lasă aşa cinci-zece minute. După aceea se strecoară şi se bea, sau se foloseşte în alte forme (de exemplu pentru baie).

Extract

Extractul se recomandă în special atunci când este vorba despre plantele sensibile (de exemplu, florile de nalbă mare). Se ia o linguriţă din planta mărunţită şi se pune într-o cană cu apă şi se lasă o noapte. În dimineaţa următoare, produsul obţinut se strecoară şi se aduce încet la temperatura camerei.

Ulei

Se pune o cană de produs mărunţit într-un borcan cu capac. Borcanul trebuie să fie foarte curat!

Cel mai bine ar fi ca înainte de utilizare, borcanul să fie sterilizat prin fierbere. Peste produsul mărunţit se toarnă ulei (numai ulei de bună calitate, de preferat ulei de măsline sau de susan), până când planta este acoperită complet de ulei. Capacul recipientului se închide bine şi se lasă timp de trei săptămâni într-un loc cu mult soare. În această perioadă borcanul se agită din când în când. Uleiul astfel obţinut se filtrează bine (printr-un filtru pentru cafea sau printr-un tifon) şi se păstrează într-un recipient din sticlă de culoare închisă.

Suc obţinut prin presare

Sucurile din plante proaspete se pot obţine destul de rar. Pentru a se obţine sucurile, este necesar ca planta proaspătă, respectiv o parte din aceasta, să fie presată. Se poate obţine suc din bobiţe de soc. Este foarte greu să obţinem, de exemplu, suc din flori de gura-leului, cu dispozitivele pe care le avem în mod obişnuit în casă.

Scanned with OKEN Scanner

Unguent

Putem să folosim ca bază pentru realizarea unui unguent ulei de jojoba sau de migdale, respectiv ceară de albine. Se iau 30 ml de ulei, două grame de ceară şi se pun într-un vas cu apă fierbinte. Se amestecă bine, până când se obţine o masă compactă. Pentru a se testa consistenţa amestecului obţinut, se pot vărsa câteva picături de amestec pe o farfurie. Dacă amestecul este prea tare, se mai adaugă ulei. Dacă, dimpotrivă, este prea moale, se mai adaugă ceară.

Amestecul obţinut se scoate din apă şi se lasă să se răcească. Uleiul obţinut se amestecă cu ulei de acelaşi tip sau cu tinctură.

Tinctură

O cană plină cu plante sau părţi ale acestora se pun într-un borcan cu capac. Se toarnă în borcan oţet din vin cu o concentraţie de 70%, care se achiziţionează de la farmacie sau de la Plafar, până când plantele se acoperă. Borcanul se închide şi se lasă aproximativ zece zile într-un loc călduros, cu mult soare. După aceea, tinctura se trece printr-un filtru pentru cafea, turnându-se într-un recipient de culoare închisă.

Plantele medicinale de la A la Z şi domeniile de întrebuinţare ale acestora

Dacă am enumera acum toate plantele medicinale, ar trebui să concepem o lucrare, care să cuprindă aproximativ 1000 de pagini. De aceea vom enumera în continuare doar cele mai cunoscute plante medicinale, care sunt folosite foarte frecvent şi a căror procurare nu prezintă niciun fel de complicaţii.

Persoanele care au alergii la anumite plante trebuie să procedeze cu mare atenţie. Chiar dacă urmează să folosească o plantă sau nişte plante la care nu sunt alergice, este posibil să se declanşeze alergii la planta sau plantele respective. Tocmai de aceea este recomandabil ca persoanele care suferă de alergii să se informeze temeinic înainte de a intra în contact cu plante.

Gândiţi-vă întotdeauna că şi anumite părţi ale plantelor pot fi considerate produse farmaceutice chiar dacă nu sunt pregătite sau prelucrate. Dacă în urma unui tratament cu produse pe bază de plante apar efecte nedorite, este bine să întrerupeţi imediat tratamentul şi să cereţi sfatul medicului sau farmacistului.

Anason (Pimpinella anisum)

Florile de anason sunt eficiente în combaterea balonării şi afecţiunilor aparatului respirator. După ce se recoltează, florile se usucă.

Mod de preparare: pentru că este vorba despre o plantă ocrotită, florile de anason se pot cumpăra doar de la farmacii şi de la Plafar. Pentru uz

În magazine din foarte multe ţări există standuri cu drajeuri pe bază de plante. Uneori în astfel de standuri se simte un miros puternic. Acest miros provine de la uleiul eteric din anason.

Scanned with OKEN Scanner

extern se recomandă infuzia şi tinctura.

Nu se recomandă uzul intern, deoarece se pot declanşa reacţii de natură toxică.

Arnică (Arnica montana)

Florile uscate ale arnicăi sunt utile în inflamaţiile bucale sau ale faringelui, sub formă de apă de gură. Se recomandă şi pentru răni, contuzii, lovituri şi alte afecţiuni ale muşchilor sau articulaţiilor.

Mod de preparare: deoarece planta este protejată, se poate cumpăra numai din farmacii. Se aplică extern, sub formă de infuzie sau tinctură.

Nu se recomandă uzul intern, deoarece pot apărea intoxicaţii.

Bobiţel (văzdoagă) (Solidago virgaurea)

Această plantă stimulează urinarea, combate crampele şi inflamaţiile. Din acest motiv ea este recomandată în bolile de rinichi şi împotriva hipertensiunii.

Mod de preparare: se ia o linguriţă cu vârf de plantă mărunţită (doar părţile aeriene). Se fierbe în 250 ml de apă, se lasă două minute şi apoi se strecoară.

Busuioc (Herba basilici)

Această plantă este eficientă în combaterea balonării şi problemelor digestive.

Busuiocul este eficient şi pentru stimularea urinării.

Mod de preparare: se iau frunze sau tije de busuioc mărunţite, proaspete sau uscate şi se pun într-o cană. Se fierbe apă, se lasă să se răcească puţin şi se toarnă peste plantele mărunţite. După cinci minute se strecoară şi se bea lichidul astfel obţinut.

Chimen (Carum carvi)

Chimenul stimulează digestia şi combate crampele. Tocmai de aceea el se adaugă în preparatele grase, care se digeră greu. Uleiul de chimen este folosit şi pentru prepararea siropurilor care stimulează digestia, cum ar fi, de exemplu, Aquavit.

Mod de preparare: se pune o linguriţă de bobiţe presate în 250 ml de apă clocotită şi se dau într-un clocot. Se lasă zece minute şi se strecoară. Lichidul se bea cât mai cald posibil.

Cimbru (Thymus vulgaris)

Planta are efect antibacterian şi expectorant. Se recomandă împotriva infecţiilor aparatului respirator.

Mod de preparare: se iau două linguriţe de cimbru, peste care se toarnă 250 ml de apă clocotită. Se lasă zece minute şi se strecoară. Ceaiul se bea călduţ.

Busuiocul parfumat, pe care îl găsim în supermarket, nu are un efect terapeutic puternic. Cu toate acestea, dacă punem un pic de busuioc în mâncare, acesta va stimula digestia.

Scanned with OKEN Scanner

Cocoşoaică (Barba-lui-Aron) (Hypericum perforatum)

Pe vremuri, cocoşoaica culeasă de pe câmp sau din pădure era un „leac miraculos". La ora actuală ea constituie un bun antidepresiv. Tratamentul ar trebui să dureze şase săptămâni.

Mod de preparare: se pregăteşte un decoct. Se fierbe o linguriţă de cocoşoaică uscată în apă puţină (echivalentul unei ceşti). Se lasă cinci minute, se strecoară şi se bea.

În timpul tratamentului se va evita contactul cu soarele, deoarece pielea devine fotosensibilă.

Fenicul (anason dulce; secărea-de-grădină) (Foeniculum vulgare)

Această plantă este eficientă în tratamentul afecţiunilor stomacului şi al intestinelor, al afecţiunilor căilor respiratorii, dar şi atunci când este necesară eliminarea toxinelor din organism. Feniculul este un foarte bun calmant pentru copii, dar stimulează în acelaşi timp şi lactaţia.

Mod de preparare: se ia o linguriţă cu vârf de seminţe de fenicul, peste care se toarnă un litru de apă clocotită. Se lasă zece minute, se strecoară şi se bea preparatul obţinut. Se pot bea şi cinci ceşti pe zi.

Tratamentul cu fenicul nu trebuie să se facă de-a lungul unei perioade îndelungate de timp. Preparatele nu trebuie administrate în doze mari.

Există şi sirop (mai ales pentru copii), respectiv tinctură pe bază de fenicul.

Gălbenele (Călinică) (Calendula officinalis)

Planta are efect antiinflamator şi este eficientă în tratarea rănilor. Se recomandă şi în tratamentul diverselor afecţiuni care se manifestă la nivelul cavităţii bucale.

Mod de preparare: Peste o linguriţă de floare se toarnă 250 ml de apă clocotită şi se lasă zece minute. Apoi se strecoară. Pentru tratarea rănilor se recomandă atât infuzia, cât şi tinctura.

Gura-leului (Taraxacum officinale)

Datorită vitaminelor, saponinelor, taninilor şi amarinelor pe care le conţine, gura-leului stimulează puternic activitatea rinichilor şi a ficatului, eliminându-se astfel toxinele din corp.

Mod de preparare: pentru un ceai, se pune o linguriţă de gura-leului mărunţit şi uscat, 250 ml de apă fiartă şi se lasă să dea în clocot timp de un minut. Se lasă zece minute şi se strecoară.

ATENŢIE!

Uleiul pe bază de cocoşoaică este deosebit de eficient la arsuri, umflături ale încheieturilor, echimoze şi articulaţii dureroase. Dintr-un amestec de cocoşoaică, gălbenuş şi zeamă de lămâie se poate pregăti o mască pentru faţă.

Compresele cu gălbenele curăţă pielea de impurităţi. Împotriva negilor şi bătăturilor se foloseşte tinctură de gălbenele (în cantităţi mici).

Scanned with OKEN Scanner

Cine doreşte, poate să facă o cură cu suc obţinut prin presare primăvara şi toamna.

Iarba-stupului (Melissa officinalis)

Această plantă are efect benefic asupra traiectului intestinal, în afecţiunile nervoase şi în tratarea herpesului localizat la nivelul buzelor.

Mod de preparare: peste echivalentul a două linguriţe de frunze uscate se toarnă 250 ml de apă clocotită şi se lasă zece minute.

Isop (Hyssopus officinalis)

Florile şi frunzele acestei plante mediteraneene stimulează pofta de mâncare, dar sunt eficiente şi împotriva afecţiunilor stomacului şi intestinelor, precum şi împotriva tusei seci.

Mod de preparare: se iau două linguriţe de frunze uscate de isop, peste care se toarnă 250 ml de apă rece. Se fierbe şi apoi vasul se ia de pe foc, lăsându-se cinci minute. Se strecoară preparatul astfel obţinut.

Măceşe (Rosa canina)

Măceşele se coc toamna. Le puteţi culege şi le puteţi usca în casă.

Măceşele conţin substanţe minerale, tanini, dar şi numeroase vitamine (mai ales vitamina C). Tocmai de aceea măceşele sunt eficiente în combaterea stărilor de anemie, în tratamentul răcelilor, în fortificarea sistemului imunitar.

Mod de preparare: după uscare, fructele se mărunţesc. Se iau două linguriţe de fructe uscate, se pun în 250 ml de apă, se lasă să fiarbă în clocot timp de zece minute, se strecoară şi se bea preparatul obţinut.

Se poate prepara şi pastă de măceşe. Fructele curăţate de frunze şi tije se fierb treizeci de minute şi se pasează.

Mălin (lemnul-câinelui) (Rhamnus frangula)

Această plantă este deosebit de eficientă ca laxativ. Efectul se face simţit după şase până la zece ore şi este de durată. Mălinul se foloseşte în special pentru tratarea constipaţiei cronice.

Mod de preparare: se ia o linguriţă rasă de scoarţă mărunţită şi se pune într-o cană cu apă rece. Se lasă o noapte. Înainte de a se bea se strecoară şi se dă într-un clocot.

Niciun laxativ, nici măcar acesta, care este obţinut exclusiv din plante, nu trebuie administrat de-a lungul unei perioade îndelungate de timp!

Mentă (Mentha peperita)

Menta este eficientă în tratarea afecţiunilor căilor respiratorii şi calmează mucoasa stomacului.

Scoarţa de mălin reprezintă şi un produs foarte bun pentru tratarea pielii grase, pline de impurităţi. Se ia o mână de scoarţă mărunţită şi se lasă să fiarbă o jumătate de oră într-un litru de apă. Se lasă puţin să se răcească. Se îmbibă o faşă curată cu produsul obţinut şi se aplică sub formă de compresă pe acea suprafaţă a pielii, care urmează a fi tratată.

Bobiţele de mălin par a fi fructe, dar ele „îmbracă" de fapt fructele propriu-zise, care sunt tari şi seamănă cu nişte nuci foarte mici. Persoanele care nu cunosc bine planta sunt tentate să creadă că fructele propriu-zise sunt sâmburi.

Scanned with OKEN Scanner

Tocmai de aceea se recomandă în cazul senzaţiilor de balonare, greţuri şi vărsături.

Mod de preparare: peste o linguriţă de mentă uscată sau proaspătă se toarnă 250 ml de apă clocotită şi se lasă cinci minute.

Uleiul obţinut din mentă este recomandat pentru masarea încheieturilor şi muşchilor în zonele în care se manifestă dureri, precum şi pentru masaj împotriva durerilor de cap.

Atenţie, menta irită ochii şi mucoasele! Nu se recomandă în tratamentul copiilor mici.

Mesteacăn (Betula)

Frunzele de mesteacăn conţin tanini, amarine şi uleiuri eterice benefice pentru organism. Pentru că au un puternic efect antiinflamator, frunzele de mesteacăn se recomandă în combaterea afecţiunilor căilor urinare sau pentru tratarea reumatismului.

Din frunze de mesteacăn se pot pregăti sucuri sau infuzii.

Mod de preparare: se iau două linguriţe de frunze uscate. Peste acestea se toarnă 250 ml de apă clocotită. Se lasă zece minute, se strecoară şi se bea preparatul astfel obţinut. Se beau zilnic aproximativ trei căni de infuzie.

Excesul de ceai din frunze de mesteacăn poate atrage după sine reacţii de intoleranţă. Sucul proaspăt, obţinut din frunze de mesteacăn nu este de uz intern.

Muşeţel (Matricaria chamomilla)

Muşeţelul este eficient în tratamentul inflamaţiilor, are efect antibacterian, combate crampele şi este bun pentru tratarea rănilor. Combate şi mirosul neplăcut din gură. Tocmai din acest motiv muşeţelul se recomandă atunci când se manifestă inflamaţii la nivelul cavităţii bucale, iritaţii ale pielii şi ale mucoaselor, inflamaţii ale căilor respiratorii, probleme de tranzit intestinal şi diferite afecţiuni în zona anală şi ale aparatului genital.

Mod de preparare: infuzia pe bază de flori de muşeţel se poate bea, dar este bună şi pentru inhalaţii, comprese şi băi. Se pune o mână de flori într-un litru de apă, care clocoteşte. Se lasă zece minute şi se strecoară. Dacă urmează să se facă inhalaţii, infuzia nu trebuie strecurată.

Nalbă mare (Althaea officinalis)

Denumirea latinească a acestei plante provine, probabil, de la grecescul *althaino* = eu vindec. Datorită faptului că rădăcinile şi frunzele nalbei mari au un conţinut ridicat de substanţe active vâscoase,

Este recomandabil să cumpăraţi flori de muşeţel de la farmacie sau de la Plafar. Dacă le recoltaţi, riscaţi să culegeţi acel sortiment de flori care conţine numeroşi alergeni.

Decoctul pe bază de frunze de mesteacăn ajută la creşterea părului, deoarece stimulează circulaţia sângelui la nivelul pielii capului.

Scanned with OKEN Scanner

acestea sunt eficiente în tratamentul bronhiilor şi al afecţiunilor mucoaselor. Frunzele şi rădăcina de nalbă mare sunt eficiente şi în tratamentul inflamaţiilor care se manifestă la nivelul gurii, în combaterea durerilor de dinţi şi în tratamentul diferitelor afecţiuni ale stomacului.

Mod de preparare: pentru pregătirea unei infuzii se folosesc fie rădăcini, fie frunze şi flori. Se iau două linguriţe de rădăcină, frunze, respectiv flori şi se lasă o oră în 250 ml de apă. Se amestecă din când în când. Se strecoară şi se bea preparatul, care se încălzeşte în prealabil. Preparatul astfel obţinut se poate folosi şi pentru gargară.

Dacă se face în paralel şi tratament cu medicamente, este posibil să se reducă eficienţa acestora din urmă.

Dacă se ia o mână de frunze de pătlagină, se toarnă peste ele 250 de mililitri de apă clocotită, și se lasă o jumătate de oră, se obține un decoct eficient împotriva acneei și pentru tratamentul tenului gras. Este bine să se aplice comprese cu decoctul astfel obținut. Tot cu acest decoct se poate clăti părul lipsit de strălucire și scalpul iritat.

Obligeană (valeriană) (Valeriana officinalis)

Această plantă este eficientă în combaterea stărilor de neliniște şi a insomniilor. Cu toate acestea, nu trebuie să se creadă că obligeana (valeriana) ar fi un somnifer. Ea acţionează asupra sistemului nervos central şi stimulează apariţia senzaţiei de somn. Capacitatea de muncă şi de concentrare nu sunt afectate, ci, dimpotrivă, sunt stimulate.

Mod de preparare: se iau două linguriţe de rădăcină mărunţită şi se pun dimineaţa într-un pahar cu apă rece. Se lasă până seara. Înainte de culcare se strecoară, se încălzeşte şi se bea lichidul astfel obţinut. Dacă este cazul se poate lua şi câte o linguriţă de tinctură de câteva ori pe zi.

Pătlagină (Plantaga lanceolata)

Planta conţine antibiotic şi substanţe active vâscoase. Din acest motiv ea se recomandă împotriva tusei, bronşitei şi răcelilor.

Mod de preparare: se ia o linguriţă de frunze uscate de pătlagină, peste care se toarnă 250 ml de apă clocotită. Se lasă 15 minute.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Rosmarinul îmbunătăţeşte circulaţia sângelui. El acţionează, de asemenea, ca dezinfectant şi anihilează germenii. Rosmarinul se recomandă atunci când există afecţiuni la nivelul cavităţii bucale, dureri reumatismale şi ale traiectelor nervoase, respectiv probleme de circulaţie.

Mod de preparare: se ia o linguriţă de rozmarin şi se fierbe într-o cană de apă. Se lasă cinci minute şi se strecoară. Apoi se bea.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a se obţine un preparat pentru baie, se ia o mână de rozmarin, se fierbe într-un litru de apă, se strecoară şi se toarnă produsul obţinut în apa din cadă. Într-un ulei, balsam de corp, se pot adăuga câteva picături de ulei eteric, obţinut din rozmarin.

Salvie (Salvia officinalis)

Această plantă cu miros persistent şi plăcut are un puternic efect antibacterian. Salvia anihilează bacteriile, ciupercile şi viruşii şi accelerează procesul de vindecare şi curăţare a pielii. De asemenea, salvia reprezintă un „produs" clasic pentru îngrijirea corzilor vocale, precum şi în tratamentul afecţiunilor existente la nivelul cavităţii bucale şi gâtului.

Mod de preparare: se ia o linguriţă de salvie şi se toarnă peste aceasta o cană de apă fierbinte. Se lasă puţin şi apoi se bea preparatul obţinut sau se foloseşte pentru gargară. Salvia se prepară şi sub formă de tinctură, uleiuri eterice şi suc.

Soc (Sambucus nigra)

Socul stimulează transpiraţia şi activitatea bronhiilor. Din acest motiv el este deosebit de eficient împotriva răcelilor.

Mod de preparare: florile mici se recoltează în lunile mai-iulie şi se usucă. Se iau două linguriţe de flori uscate şi se toarnă peste ele o jumătate de litru de apă foarte fierbinte. Se lasă zece minute şi se strecoară. Din bobiţele de soc, ce se pot recolta la început de toamnă, se poate prepara un suc foarte sănătos.

Ţintişoară (pimpinel) (Pimpinella)

Ţintişoara a fost folosită încă din secolul al XVII-lea pentru combaterea holerei, datorită saponinelor, taninilor şi amarinelor pe care le conţine. La ora actuală planta se foloseşte în stimularea tranzitului intestinal, pentru tratarea tusei, răguşelii şi afecţiunilor pulmonare.

Mod de preparare: se curăţă bine şi se usucă rădăcina plantei. Se mărunţeşte foarte bine. Se ia o linguriţă cu vârf din pulberea astfel obţinută şi se fierbe în 250 ml de apă. Se strecoară şi se bea. Dacă afecţiunea este gravă se pot bea şi trei căni pe zi. Se poate administra şi tinctură.

Unguraş (vornic) (Marrubium vulgare)

Amarinele şi taninii prezenţi în partea aeriană a acestei plante au efect în tratarea balonărilor şi lipsei poftei de mâncare, dar şi în afecţiuni ale căilor respiratorii.

Se ştie că este eficient tratamentul cu mărăcine în doze mici. Deci, dacă dorim să obţinem mult, nu trebuie ... să folosim mult!

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Urzicile sunt bogate în vitamine şi proteine. Este recomandabil să vă preparaţi salată de urzici. Luaţi frunze mai mici şi mai fragede. Folosiţi mănuşi. Frunzele culese se spală şi se lasă în apă caldă câteva minute. Apoi se toacă, se pune peste ele puţin ulei şi se amestecă, după preferinţe, cu alte verdeţuri. Astfel se obţine o salată gustoasă şi sănătoasă.

Mod de preparare: pentru a se pregăti sub formă de infuzie, se recoltează florile şi partea aeriană a plantelor în lunile iunie şi iulie. Se spală bine şi se mărunţesc. Se iau două linguriţe cu vârf, peste care se toarnă 250 ml de apă fierbinte. Se lasă trei minute să se liniştească. Produsul astfel obţinut se strecoară şi se bea. *Alternativă*: suc obţinut prin presare.

Urzică (Urtica)

În terapie se utilizează în special frunzele şi rădăcina de urzică. Acestea sunt eficiente în stimularea metabolismului, de exemplu în eliminarea toxinelor din sânge şi a apei acumulate în organism.

Mod de preparare: pentru uz extern şi intern sunt adecvate atât sucul, cât şi infuzia. Infuzia se pregăteşte cu două linguriţe de urzică uscată sau o mână de frunze de urzici culese recent. Peste acestea se toarnă 250 ml de apă clocotită. Se lasă cinci minute, se strecoară şi se bea preparatul obţinut dimineaţa, înainte de micul dejun (pe stomacul gol) şi seara. Înainte de a se bea, se încălzeşte.

Metode speciale de utilizare

Aşa cum am amintit deja, tratamentul cu plante este prezent într-o serie întreagă de terapii. S-au dezvoltat, însă, şi metode speciale de utilizare a plantelor.

Acest lucru se poate observa în special în situaţia în care medicul are un mod de abordare deosebit, atunci când este vorba despre profesia sa, de exemplu, atunci când, în urma unei experienţe trăite, el nu mai poate acţiona strict conform principiilor medicinei alopate. Se poate întâmpla şi ca, în urma unor cercetări, să se descopere că tratamentul cu plante a fost deosebit de eficient împotriva unei anumite afecţiuni. Astfel de lucruri au legătură cu perspectiva din care medicii privesc, în general, modul în care pot fi tratate anumite afecţiuni. În timp ce un medic este convins că rezolvă problemele unui pacient, recomandându-i un medicament, un altul poate fi convins că îşi poate trata pacientul cu anumite plante. Este bine să descoperiţi chiar dumneavoastră înşivă cum puteţi profita de calităţile plantelor.

Terapia lui Bach

Câteva aspecte

Este interesant de ştiut că doctorul Edward Bach, un medic englez care a trăit între

Scanned with OKEN Scanner

anii 1886 şi 1936 a fost un copil deosebit, deoarece avea o intuiţie şi o sensibilitate ieşite din comun. El a lucrat mai întâi în turnătoria tatălui său, unde se realizau obiecte din alamă. Tânărul Edward Bach a observat că turnătorii se îmbolnăveau frecvent şi a tras concluzia că acest lucru se întâmpla din cauza condiţiilor de muncă improprii şi stresului. Mai târziu a studiat medicina şi s-a specializat în studierea stărilor psihice ale pacienţilor săi. El şi-a propus să trateze omul, astfel încât acesta să fie liniştit şi mulţumit.

Bach era de părere că o stare psihică necorespunzătoare atrage după sine probleme de ordin fizic.

Esenţele obţinute din flori

Bach era convins că în natură se găsesc remedii pentru orice afecţiune fizică sau psihică.

El a descoperit 38 de flori care au, conform părerii sale, efect în tratamentul psihozelor sau afecţiunilor psihice cronice. Conform concepţiei lui Bach, cea mai eficientă profilaxie este legată de influenţarea în sens pozitiv a caracterului şi a stării de spirit. Substanţele active din flori devin eficiente dacă sunt tratate cu apă curată, de izvor, pentru a fi apoi conservate în alcool şi diluate cu apă. Preparatele astfel obţinute sunt cunoscute sub denumirea de „Esenţe Bach".

Când se recomandă administrarea de Picături Bach?

Cei care au făcut tratament cu Picături Bach sunt gata să jure că respectivele picături i-au ajutat atunci când au avut psihoze. Psihozele pot fi declanşate de o veste proastă, de o pierdere sau de teama faţă de o anume situaţie. Există şi persoane care spun că Picăturile Bach sunt eficiente în combaterea afecţiunilor psihice cronice. În concepţia lui Bach „hrana" unei boli dispare atunci când omul reuşeşte să-şi reprime stările de spirit negative. Tocmai de aceea Esenţele Bach nu se recomandă doar în tratamentul afecţiunilor nervoase.

Aveţi convingerea că florile nu vă ajută la nimic? Poate că nu aţi folosit amestecul care trebuie. După ce faceţi un tratament cu flori, este bine să vă întrebaţi dacă nu cumva starea dumneavoastră de sănătate s-a ameliorat.

Trăsăturile negative de caracter sunt greu de „tratat". Mai întâi, este cazul să recunoaştem că suntem egoişti, invidioşi sau agresivi. Persoanele care au înţeles că prin aceste trăsături de caracter le fac rău nu doar celor din jur,

Bach a produs vaccinuri din substanţe conţinute în intestine.
Începând din 1918 el a lucrat într-un spital şi a intrat în contact cu homeoterapia. Ulterior a obţinut preparate pentru tratamentul homeopat, pornind de la vaccinurile sale.

Afecţiunile fizice sau psihice sunt de competenţa specialiştilor. Atunci când mergeţi la medic, este bine să vă interesaţi dacă nu v-ar ajuta şi un tratament cu esenţe.

Scanned with OKEN Scanner

ci şi lor înşile, pot renunţa la tratamentul cu Esenţe Bach.

Riscuri şi efecte secundare

Nici chiar prin mijloacele moderne de care dispune cercetarea, nu s-au putut detecta substanţe active în Esenţele Bach. Nici metabolismul nu se modifică în urma administrării lor. Din aceste constatări nu trebuie să se tragă concluzia conform căreia esenţele respective nu au niciun efect. Homeoterapia dovedeşte contrariul. Lucrul îmbucurător este că nu se manifestă efecte secundare sau negative.

Persoanele care fac tratament cu preparate pe bază de plante ar trebui să consulte un medic sau un farmacist atunci când doresc să facă în paralel un tratament cu Esenţe Bach.

Este bine ca persoanele respective să înceapă cu un singur preparat, realizat de către farmacişti, pentru ca ulterior să folosească întregul set de 38 de concentrate. Se prepară un amestec de esenţe şi din acesta este bine să se administreze de patru ori pe zi câte o picătură, pe limbă. Preparatul se ţine câteva secunde în gură şi abia apoi se înghite. La afecţiuni acute, picăturile respective se pot administra două sau trei zile. La un şoc puternic, tratamentul se poate administra trei sau chiar patru săptămâni. În cazul unor afecţiuni cronice, tratamentul se face timp de un an sau chiar mai mult. Primele efecte se remarcă după aproximativ o lună de la începerea tratamentului.

Ce şi mai ales pentru ce folosim?

În cele ce urmează vă prezentăm o listă cu cele 38 de flori ale lui Edward Bach. Pentru că uneori ele se găsesc în comerţ sub denumirea engleză, ne permitem să o amintim şi pe aceasta.

Agrimony – Turtiţă mare

Se recomandă mai ales persoanelor care sunt timide, se tem să fie implicate într-un conflict şi au obiceiul de a se eschiva. În urma tratamentului, persoana în cauză va avea mai multă încredere în sine şi va face faţă mai bine situaţiilor conflictuale.

Aspen – Plop tremurător

Se recomandă persoanelor care au halucinaţii, stări de teamă, fără un motiv clar, dar şi accese de panică.

Tratamentul conferă persoanei în cauză forţa de a-şi diminua şi stăpâni starea de panică, respectiv de a conştientiza că halucinaţiile nu au nimic în comun cu realitatea.

Beech – Fag

Se recomandă persoanelor care nu au posibilitatea de a judeca şi din punctul de vedere al altora şi dau dovadă de intoleranţă.
Tratamentul conferă persoanei în cauză puterea de a se pune în situaţia altora, face persoana respectivă să devină generoasă şi, în acelaşi timp, să-şi evalueze propriile defecte.

Centaury – Ţintaură

Se recomandă persoanelor care dovedesc o amabilitate exagerată şi se tem să nu îi jignească pe ceilalţi.

Scanned with OKEN Scanner

Tratamentul conferă persoanei în cauză un sentiment de siguranță de sine, îi dă acesteia posibilitatea de a fi independentă față de ceilalți și de a spune mai ușor „nu".

Cerato – Plumbișor

Se recomandă persoanelor care au dificultăți în a lua decizii, respectiv persoanelor dependente de părerile celorlalți.
Tratamentul conferă persoanei în cauză un sentiment de încredere în propriile păreri; îi mai dă curajul de a se impune.

Cerry Plum – Corcoduşă

Se recomandă persoanelor care se enervează foarte ușor, au un temperament coleric și fac crize de isterie.
Tratamentul conferă persoanei în cauză posibilitatea de a-și controla mai bine trăirile și sentimentele, astfel încât să nu se manifeste în mod violent.

Chestnut Bud – Boboc de castan

Se recomandă persoanelor care nu își pot controla comportamentul, mai ales când situațiile neplăcute devin din ce în ce mai frecvente.
Tratamentul conferă persoanei în cauză posibilitatea de a avea o percepție realistă a situațiilor; crește capacitatea de a învăța din propriile greșeli.

Chicory – Rocoină (Studeniță; Cuișoriță)

Se recomandă persoanelor care au în mod frecvent senzația că sunt exploatate și care simt nevoia să li se mulțumească pentru ceea ce fac.
Tratamentul conferă persoanei în cauză puterea de a deveni altruistă și mai puțin posesivă.

Clementis – Viță albă

Se recomandă persoanelor care au tendința de a se refugia într-o lume virtuală, căutând să scape astfel de grijile cotidiene.
Tratamentul conferă persoanei în cauză capacitatea de a recepta realitatea așa cum este și de a face față diferitelor probleme cu care se confruntă.

Crab Apple – Măr pădureț

Se recomandă persoanelor care exagerează în ceea ce privește curățenia și ordinea și se pierd în amănunte lipsite de importanță.
Tratamentul conferă persoanei în cauză capacitatea de a face distincție între ceea ce este important și ceea ce este lipsit de importanță și reduce nevoia exagerată de curățenie și ordine.

Elm – Ulm

Se recomandă persoanelor care își pierd subit curajul și nu mai au încredere în propriile forțe.
Tratamentul conferă persoanei în cauză mai multă siguranță și încredere în sine.

Gentian – Gențiană

Se recomandă persoanelor pesimiste, care văd totul în negru, persoanelor melancolice și deprimate.
Tratamentul conferă persoanei în cauză capacitatea de a gândi și de a recepta totul într-un mod pozitiv.

Gorse – Ghimpoasă

Se recomandă persoanelor lipsite de speranță, care se lasă „în voia sorții".
Tratamentul conferă persoanei în cauză capacitatea de a găsi o motivație, pentru a ieși din situații dificile.

Heather – Vulvoare (Bobiță)

Se recomandă persoanelor care doresc să li se acorde atenție și să li se recunoască meritele, dar nu au răbdare să îi asculte pe alții.
Tratamentul conferă persoanei în cauză mai multă sensibilitate față de problemele și nevoile altora, diminuează grija exagerată față de sine.

Holly – Ilice (Ilex comun)

Se recomandă persoanelor agresive, iritabile.
Tratamentul conferă persoanei în cauză posibilitatea de a-și înfrâna sentimentele negative, de a dovedi sensibilitate față de ceilalți.

Scanned with OKEN Scanner

Honeysuckle – Trifoi alb

Se recomandă persoanelor care nu pot fi atente și nu se pot concentra, datorită faptului că se gândesc foarte mult la trecut.
Tratamentul conferă persoanei în cauză posibilitatea de a se concentra mai mult asupra prezentului.

Hornbeam – Carpen

Se recomandă persoanelor astenice.
Tratamentul diminuează sentimentul de suprasolicitare permanentă, bolnavul reușind să învingă senzația de oboseală fizică și psihică și să se simtă plin de vigoare.

Impatiens – Slăbănog (Balsamină)

Se recomandă persoanelor cărora le place să ducă o viață agitată, stresantă și au tendința de a-și demonstra permanent superioritatea față de ceilalți.
În urma tratamentului persoana în cauză se calmează, are puterea de a trăi clipa și dă dovadă de mai multă răbdare.

Larch – Zadă

Se recomandă persoanelor care au un sentiment de neîncredere în propriile forțe, se tem să nu dezamăgească și nu sunt mulțumite de sine.
În urma tratamentului, persoana în cauză va avea mai multă încredere în sine.

Mimulus – Mimoză

Se recomandă persoanelor care se tem de anumite lucruri și situații.
În urma tratamentului, persoana în cauză va avea mai mult curaj și va putea face față provocărilor.

Mustard – Muștar

Se recomandă persoanelor care au senzația de goliciune sufletească și se întristează fără motiv.
În urma tratamentului persoana în cauză va avea mai multă vitalitate și va dispune de capacitatea de a recepta lucrurile plăcute, pe care le oferă viața.

Oak – Stejar

Se recomandă persoanelor care au senzația că sunt de neînvins și care nu vor să-și recunoască defectele și punctele slabe.
În urma tratamentului, persoana în cauză își va recunoaște limitele și le va accepta.

Olive – Măslin

Se recomandă persoanelor care se simt vlăguite și nu mai au poftă de viață, în urma unei suprasolicitări prelungite.
Tratamentului conferă vitalitate persoanei în cauză.

Pine – Pin

Se recomandă persoanelor care au tendința de a se autoînvinovăți, de a-și face în mod nejustificat mustrări de conștiință și persoanelor care se tem să nu-i dezamăgească pe ceilalți.
În urma tratamentului, persoana în cauză va înceta să-și mai facă reproșuri în mod inutil.

Red Chestnut – Castan

Se recomandă persoanelor care se tem de cei din jurul lor.
În urma tratamentului, persoana în cauză va scăpa de temeri și va gândi pozitiv.

Rock Rose – Cucumă

Se recomandă persoanelor care transpiră abundent, au pulsul crescut și respiră sacadat atunci când intră în panică.
În urma tratamentului, persoana în cauză va fi mult mai liniștită.

Rock Water – Apă de izvor

Se recomandă persoanelor perfecționiste și excesiv de disciplinate, persoanelor care țin cu orice preț la principii.
În urma tratamentului, persoana în cauză va fi mai relaxată, mai puțin încordată, va avea poftă de viață și va fi mai puțin rigidă.

Scanned with OKEN Scanner

Sceranthus – Bumbişor (Raza-soarelui)

Se recomandă persoanelor care se simt sfâşiate sufleteşte, ezită în a lua decizii, se învinovăţesc nejustificat şi trec foarte uşor de la o stare la alta.
În urma tratamentului, persoana în cauză va fi mai echilibrată şi nu va mai ezita în a lua decizii.

Star of Bethlehem – Steluţă (Steaua din Bethlehem)

Se recomandă persoanelor care „se blochează", respectiv intră în stare de şoc, în urma unei situaţii neplăcute prin care au trecut.
În urma tratamentului, persoana în cauză va lăsa deoparte problemele şi grijile, care este posibil să se fi acumulat în timp, şi nu va mai intra în stare de şoc.

Sweet Chestnut – Castană comestibilă

Se recomandă persoanelor lipsite de speranţă şi care nici nu sunt capabile să ceară ajutorul altora.
În urma tratamentului, persoana în cauză va deveni optimistă şi capabilă de un nou început.

Vervain – Verbină (Sporiş)

Se recomandă persoanelor care au tendinţa de a-şi impune cu orice preţ părerea, doresc să facă totul fără ajutorul nimănui şi nu se menajează.
În urma tratamentului, persoana în cauză va comunica mai bine cu cei din jur şi va fi mai puţin tensionată.

Vine – Viţă-de-vie

Se recomandă persoanelor care cred că au întotdeauna dreptate şi manifestă tendinţa de a-i domina pe alţii, devenind adevăraţi dictatori.
În urma tratamentului, persoana în cauză va şti să aprecieze calităţile celorlalţi şi nu va mai simţi atât de acut nevoia de a domina.

Walnut – Alun

Se recomandă persoanelor care manifestă o nesiguranţă pasageră şi nu pot lua hotărâri când sunt puse în situaţii inedite.
În urma tratamentului, persoana în cauză va deveni încrezătoare în propriile forţe, se va putea impune şi îşi va putea schimba modul de viaţă.

Water Violet – Nufăr

Se recomandă persoanelor arogante, îngâmfate şi excesiv de distante faţă de ceilalţi.
În urma tratamentului, persoana în cauză va şti să îi aprecieze pe cei din jur şi va fi mai puţin arogantă.

White Chestnut – Castană porcească

Se recomandă persoanelor care manifestă probleme de concentrare şi care nu pot judeca foarte limpede, pentru că sunt ancorate în trecut.
În urma tratamentului, persoana în cauză va renunţa la gândurile care o apasă şi vin din trecut, manifestând o deschidere mereu mai mare spre prezent, spre lumea reală.

Wild Oat – Ovăz sălbatic

Se recomandă persoanelor care au dificultăţi în a se orienta, caută un ţel în viaţă şi sunt apăsate de nemulţumire.
În urma tratamentului, persoana în cauză va putea să-şi pună în ordine propriile gânduri şi astfel va urma calea cea mai bună în ceea ce întreprinde.

Wild Rose – Trandafir sălbatic

Se recomandă persoanelor profund resemnate, care nu au poftă de viaţă.
În urma tratamentului, persoana în cauză va lua parte în mod activ la tot ceea ce se petrece în anturajul ei.

Willow – Salcie

Se recomandă persoanelor care au impresia că sunt în permanenţă victime ale ghinionului şi, din această cauză, devin sarcastice.
În urma tratamentului, persoana în cauză va conştientiza faptul că trebuie să aibă un rol activ în ceea ce priveşte propriul mod de viaţă.

Scanned with OKEN Scanner

Tratamentele recomandate de Hildegard

Astăzi, Hildegard von Bingen ar fi considerată o cercetătoare. În perioada în care a trăit (1098 – 1179) Hildegard a fost stareţă, înfiinţând mai multe mănăstiri. Ea a scris şi opere literare de mare importanţă, printre care amintim *Cartea viziunilor*, pe care a aşternut-o pe hârtie în urma unei porunci divine.

Cei ce doresc să adopte tratamentul lui Hildegard ar trebui să-şi facă timp pentru a consulta scrierile ei şi pentru a-şi face astfel o imagine în legătură cu concepţiile valabile în acele îndepărtate vremuri. În prezenta lucrare nu vom aborda în amănunt scrierile lui Hildegard.

Aprecieri şi critici

În tratamentele recomandate de Hildegard există un principiu de bază, acela „al întregului". Hildegard considera că omul face parte dintr-un întreg, adică din univers. Ea considera că afecţiunile de care suferă un om au legătură cu mediul în care trăieşte şi cu modul său de viaţă. Ea nu îşi propunea să trateze strict boala sau afecţiunea, ci dorea ca bolnavul să-şi modifice, dacă era posibil, modul de viaţă.

Există adepţi ai fitoterapiei, dar şi ai medicinei alopate, care critică scrierile lui Hildegard, dar şi specialişti care le apreciază.

Este foarte adevărat că în scrierile stareţei, ca în mai toate lucrările din Evul Mediu, apar unele inadvertenţe în ceea ce priveşte plantele folosite în tratarea anumitor boli şi afecţiuni. Unii specialişti afirmă chiar că Hildegard recomandă uneori plante cu un conţinut sporit de substanţe toxice.

Exemple

În terapia lui Hildegard se face referire la aproximativ 2000 de „leacuri". Fiecare din ele trebuie să fie recomandate nu în funcţie de boală, ci mai curând în funcţie de pacient. De aceea este bine să se ceară sfatul unui specialist în medicină naturistă.

Ne permitem, totuşi, să vă prezentăm aici două reţete ale lui Hildegard:

Împotriva tusei seci, însoţită de dureri

Se ia o parte salvie, o parte leuştean şi două părţi molotru şi se pun în vin bun. Se lasă leacurile la macerat şi apoi se bea câte un păhărel din vinul astfel „îmbunătăţit".

Scanned with OKEN Scanner

Împotriva greţurilor şi a vărsăturilor

Se ia o parte ţintişoară, patru părţi chimion şi piper (o treime din cantitatea de chimion). Totul se amestecă bine şi se mărunţeşte.
Amestecul se împarte în două. O parte se pune pe pâine şi se consumă ca atare. A doua parte se pune în făină albă, la care se adaugă un gălbenuş şi apă. Se face un aluat, din care se coc turte mici.

Nu trebuie să scăpaţi din vedere faptul că toate scrierile Evului Mediu erau copiate sau traduse din latină de diferite persoane. De aceea, atunci când citim o lucrare datând din Evul Mediu, trebuie să avem în vedere şi faptul că aceia care au copiat de-a lungul timpului respectiva lucrare au făcut modificări, unele dintre ele destul de importante.

Principiile lui Hildegard

- Leacurile sunt peste tot în natură. Acest lucru este valabil în ceea ce privește plantele, animalele, pietrele prețioase, dar și minereurile.
- Pentru a fi sănătoși, trebuie să ne hrănim cu multe verdețuri și legume proaspete.
- Este bine să se „lase sânge" sau să se facă tăieri sub limbă, astfel încât sângele și organismul să se purifice. Este bine ca omul să țină post, pentru a-și arăta astfel supunerea față de Dumnezeu.
- Este bine să facem mișcare, dar să ne și odihnim, așa cum este important să muncim ziua și să ne odihnim noaptea.
- Dacă sufletul este curat, trupul va fi sănătos. Tocmai de aceea este bine să ne ferim a comite păcate. Este bine să ne rugăm, să medităm și să ascultăm muzică, pentru a ne cultiva virtuțile.
- Cea mai bună „armă" împotriva îmbolnăvirii este moderația.

Scanned with OKEN Scanner

Medicina tradiţională chineză (pe scurt MTC) se impune tot mai mult în cultura occidentală. Atât medicii, cât şi pacienţii încep să înţeleagă că o metodă terapeutică ce are o tradiţie de peste 4000 de ani trebuie să fie eficientă. În ultimii ani, fenomenul de globalizare a luat o amploare din ce în ce mai mare. Din acest motiv credem că este normal să descoperim în alte culturi lucruri care ne sunt necesare sau care ne interesează. O descoperire extrem de valoroasă o reprezintă în acest sens MTC.

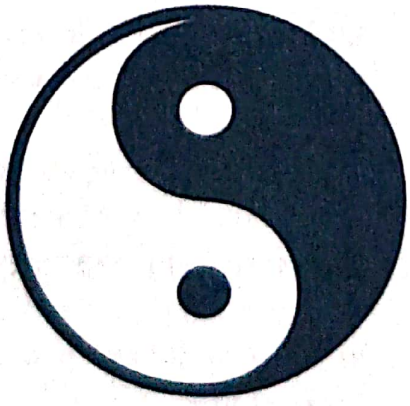
Principii de bază ale MTC

Medicina tradiţională chineză are o tradiţie de mii de ani. Ea reprezintă o îmbinare de elemente buddhiste, taoiste şi confucianiste.

Aceasta nu înseamnă, însă, că avem de-a face cu un tip de medicină învechit, demodat.

Când se decid că doresc să studieze medicina, cetăţenii chinezi au de ales între medicina occidentală (adică medicina alopată) şi medicina tradiţională chineză, care evoluează permanent. În China există, de pildă, 40 de publicaţii de profil, care apar lunar.

Buddhismul, Taoismul şi Confucianismul sunt religii, respectiv filozofii care au fost şi mai sunt destul de răspândite în Asia.



Cunoscutul semn Yin şi Yang simbolizează forţele primare, din care ia naştere energia vitală.

Medicina occidentală se deosebeşte de cea chineză chiar şi în ceea ce priveşte principiile. În medicina occidentală se porneşte de la principiul că bolile şi afecţiunile au ca rezultat modificări în organism, care pot fi determinate. Se are în vedere, bineînţeles, şi sănătatea psihică, nu doar cea fizică. Aspectul central al MTC îl constituie forţa sau energia vitală, Qi (a se citi „Ci").

Qi – energia

Qi există, deşi nu poate fi percepută, măsurată, detectată. Energia vitală, Qi, este prezentă în tot ceea ce există. Ea curge prin corpul nostru pe aşa-numitele meridiane. Conform MTC, în cazul unui om sănătos, fluxul de energie este constant şi ajunge în toate celulele.

Dacă fluxul de energie este perturbat sau se blochează, omul se îmbolnăveşte. De

Scanned with OKEN Scanner

fapt, nici nu este corect să vorbim despre existenţa unui singur Qi. Forţa vitală cunoaşte multe forme. De exemplu, există un Qi iniţial, prenatal, care îi este transmis fiecăruia prin părinţi. Există un Qi al alimentaţiei, adică energia pe care ne-o dau alimentele. Există un Qi ceresc, de care beneficiem în momentul în care respirăm.

Principiul sistemului Yin – Yang

Sistemul Yin – Yang reprezintă cel mai important principiu pe care este structurată MTC. Acest sistem şi acest principiu îşi are originea în taoism. Conform teoriei taoiste, în momentul creării cosmosului, adică Tao, „întregul transcedental", a avut loc o scindare în două dimensiuni de polaritate diferită: Yin şi Yang. În Tao se realizează permanent un câmp magnetic, a cărui existenţă se datorează celor două forţe, Yin şi Yang. Din acest câmp magnetic ia naştere Qi. Nu trebuie să înţelegem în mod simplist că ar exista doi poli şi atât. Relaţiile între Yin şi Yang sunt unele nu tocmai simple. Nu este vorba, pur şi simplu, de doi poli opuşi. Mai curând are loc o interacţiune, în cadrul căreia cele două forţe se limitează şi se completează reciproc. Mai mult chiar, ele pot fi transformate una în alta. Yin nu există fără Yang, aşa cum nu există, să spunem, stânga fără dreapta. O mică parte din Yin este prezentă şi în Yang şi invers.

Sănătatea există doar dacă Yin şi Yang se află într-un echilibru perfect. Dacă predomină Yin, Yang este mai slab şi invers. Dacă lipsa de echilibru durează, apar îmbolnăvirile.

Perechi antitetice

Dacă ar fi să ne referim la semnificaţia iniţială a Yin şi Yang, trebuie să spunem că Yin era partea umbrită şi Yang partea însorită a unui deal. Yin este simbolul materiei şi al structurii, Yang simbolizează, prin contrast, activitatea şi energia. Când este vorba despre Yin, armonia este pe primul plan, în detrimentul progresului. În schimb, când este vorba despre Yang, pe primul plan este dinamismul, în detrimentul stabilităţii. Vi se pare derutant? În tabelul care urmează vi se dau nişte exemple simple, din care reiese clar ce înseamnă Yin şi Yang

Cele cinci elemente

Pe lângă principiul Yin şi Yang există şi teoria celor cinci elemente (cunoscute

Scopul principal al MTC este acela de a menține constant fluxul Qi, împiedicându-se astfel apariția bolilor.

Monada chineză (de la grecescul „ce nu se poate separa", „ce nu este împreunat") ilustrează foarte bine principiul Yin – Yang. Binecunoscutul cerc cuprinde în sine două jumătăți sub formă de val, care se întrepătrund. O jumătate este închisă la culoare, cealaltă, dimpotrivă, este de culoare deschisă. Acolo unde predomină culoarea deschisă, există un punct de culoare închisă și invers.

Scanned with OKEN Scanner

Plantele de foc tipice prezintă forme ascuțite, au frunze ascuțite și frunze sau flori de culoare roșie.

și sub denumirea de „faze ale transformării"), care are o mare importanță în MTC. Totul poate fi clasificat și subordonat celor cinci elemente: lemn, foc, pământ, metal și apă. De fapt, aceste cinci elemente sunt simboluri pentru diferite grupe de obiecte, funcții, stări și calități, care prezintă anumite similitudini. Orice element poate combate alt element sau dintr-un element se poate forma un altul. Concret, aceasta înseamnă, de pildă, că focul poate fi combătut, respectiv stins cu apă.

Polarități Yin și Yang

Yin	Yang
pământ	cer
apă	foc
noapte	zi
întuneric	lumină
frig	căldură
iarnă	vară
a păstra	a dizolva
a se compacta	a se disipa
static	dinamic
femeie	bărbat
cronic	acut
interiorul corpului	exteriorul corpului
partea dreaptă a corpului	partea stângă a corpului
trunchi	extremități
organe ale depozitării	organe fără conținut
inimă, splină, plămâni, rinichi, ficat	vezica urinară, stomacul, intestinul gros și intestinul subțire, vezica biliară

Lemnul

Acestui element i se asociază lucruri și stări, care sunt legate într-un fel sau altul de creștere. Primăvara reprezintă un exemplu grăitor în acest sens: natura se trezește la viață și totul începe să înflorească. Plante tipice ale lemnului sunt plantele înalte, flexibile, cum ar fi, de pildă, bambusul. Culoarea acestui element este verdele, punctul cardinal este estul și gustul este acru. Un animal al lemnului este cerbul, un animal dinamic, ce poate face salturi impresionante. Unul dintre organele asociate lemnului este ficatul.

Focul

Focul simbolizează apogeul unei stări care se va reduce în intensitate sau care va fi urmată de o perioadă de acalmie. Vara este anotimpul asociat focului, iar punctul cardinal caracteristic este sudul. Culoarea caracteristică focului este, bineînțeles roșul, iar gustul este amar. Focul simbolizează tot ceea ce tinde în sus.

Prin aceasta se înțelege și tendința oamenilor de a evolua. Organul asociat cu focul este inima, „motorul" energiei vitale.

Pământul

Acest element este un simbol al neutralității absolute. În

Scanned with OKEN Scanner

ceea ce priveşte pământul nu există nici evoluţie, dar nici involuţie, caracteristică fiind faza de linişte, de acalmie. Perioada anului asociată pământului este vara târzie. Pământul este elementul centrării, este centrul. Culoarea asociată pământului este galbenul, gustul caracteristic este dulce. Majoritatea plantelor asociate pământului sunt plate şi au culoare galbenă, sunt portocalii sau colorate în tonuri de maro. Printre organele asociate pământului enumerăm stomacul şi splina.

Metalul

Toamna, adică anotimpul asociat metalului, totul intră într-o fază de regres. Natura se pregăteşte pentru hibernarea de peste iarnă, frunzele cad, se culeg fructele. Punctul cardinal asociat metalului este vestul, culoarea caracteristică este albul şi gustul caracteristic este cel condimentat. Organul care este asociat în mod clasic cu metalul, este plămânul.

Apa

Apa simbolizează faza de minim, de regres, situaţie care se va modifica în scurt timp, urmând să se înregistreze din nou un progres. Punctul cardinal asociat apei este nordul, gustul caracteristic este cel sărat şi culoarea asociată acestui element este negrul. În ceea ce priveşte anotimpurile, cel caracteristic apei este iarna. Organul asociat apei, sau mai bine spus organele sunt rinichii.

Cercurile funcţiilor

Celor cinci elemente le sunt asociate cinci aşa-numite cercuri ale funcţiilor. Fiecare cerc este guvernat de câte un organ, în acest sens neavându-se în vedere strict organul respectiv din punct de vedere anatomic. Organul respectiv simbolizează conform MTC o funcţie a organismului. Cele cinci cercuri, respectiv plămânii, splina, inima, rinichii şi ficatul sunt interdependente. În cazul unui om sănătos, ele se susţin sau se distrug reciproc. Pentru o persoană care ia pentru prima contact cu o astfel de teorie, totul e văzut într-o lumină negativă, avându-se în vedere afirmaţia că un cerc distruge un altul. Conform MTC lucrurile se prezintă astfel: dacă nu există distrugere, nu există nici înnoire. Dacă numai un cerc este slăbit sau, dimpotrivă, neobişnuit de puternic, relaţiile normale, din care rezultă starea de sănătate, sunt perturbate şi atunci omul se îmbolnăveşte.

O stare a elementului apă o constituie nevoia de a sta în interior. Iarna, în anotimpul apei, avem tendinţa de a sta mai mult în casă şi de a acorda mai multă atenţie stării noastre interioare.

Scanned with OKEN Scanner

Nu este tocmai simplu să gătești sănătos pentru întreaga familie, având în vedere cele cinci elemente, deoarece fiecare membru al familiei are un alt echilibru Yin–Yang.

Alimentația, avându-se în vedere cele cinci elemente

Alimentația sănătoasă a fost și este foarte importantă în China.

Unele alimente sunt considerate chiar medicamente care acționează cu blândețe asupra organismului. Toate cele afirmate anterior au sens, dacă ne gândim că o mare parte a medicinei chineze este axată pe prevenirea îmbolnăvirilor.

Cum s-ar putea combate mai bine îmbolnăvirile dacă nu pe baza alimentației?

Prin alimentație se obține Qi, adică energie. Desigur, trebuie păstrat și echilibrul Yin-Yang. Tocmai de aceea conținutul de vitamine și minerale dintr-un aliment nu este foarte important în MTC. Mult mai important este efectul termic asupra organismului. Yin este asociat cu ideea de proaspăt, de rece, în vreme ce Yang este asociat cu ideea de cald, chiar de fierbinte. Atunci când se pregătește o masă, trebuie să se aibă în vedere echilibrul între Yin și Yang, dar și existența unor alimente neutre. În afară de aceasta, fiecare masă trebuie să cuprindă alimente asociate fiecăruia dintre cele cinci elemente.

Clasificarea alimentelor

Este posibil ca o salată să nu fie sănătoasă? Din punctul de vedere al unui apusean răspunsul este „nu", deoarece salata conține multe vitamine, nu are grăsimi și nici zaharuri. În MTC acest lucru nu are niciun fel de importanță. Importante sunt proprietățile energetice și termice. Conform MTC, salata se numără printre alimentele reci, ce refrișează organismul. Pentru oamenii care au un Yin accentuat, adică un surplus de rece în organism, salata nu este sănătoasă.

Este imposibil să alcătuim o listă completă a alimentelor și corespondenței lor, astfel încât vă vom prezenta în continuare câteva reguli de bază și câteva exemple, care au doar caracter orientativ.

Alimentele calde pun în mișcare energia vitală. Aproape toate ierburile uscate și varietățile de pește intră în această categorie. Alimente calde sunt și acelea care au gust intens, cum ar fi, de exemplu: cafeaua, ceapa, muștarul, cacao, dar și salamul, șunca și piersicile.

Alimentele fierbinți protejează corpul de frig și potențează activitatea, adică Yang-ul.

Scanned with OKEN Scanner

Printre alimentele fierbinți se numără condimentele „tari", dar și carnea prăjită sau friptă, carnea de berbec, băuturile cu un conținut ridicat de alcool și ceaiul Yogi.

Atenție: O cantitate prea mare de „alimente fierbinți" are efect negativ asupra fluidelor din organism și reduce din Yin.

Alimentele ce refrișează organismul compactează, lubrifiază și elimină căldura. Unele dintre alimentele ce refrișează organismul sunt: sarea, iaurtul, roșiile, fructele de kiwi, castraveții pentru salată, pepenii, fructele de mare, apa minerală, numeroase feluri de ceai.

Atenție: O cantitate prea mare de „alimente reci" are efect negativ asupra stomacului, splinei și rinichilor.

Alimentele neutre sporesc cantitatea de ulei și, așa cum o arată și numele, neutralizează. Unele dintre alimentele neutre sunt: ouăle, untul, laptele, carnea de vițel și carnea de vită.

Preparare

Așa cum am amintit deja, fiecare masă ar trebui să cuprindă alimente asociate fiecărui element în parte.

Acestea sunt ordonate în funcție de ciclul elementelor: adică mai întâi lemn, apoi foc, pământ, metal și apă. Tot în această ordine sunt puse în preparat, respectiv în preparate.

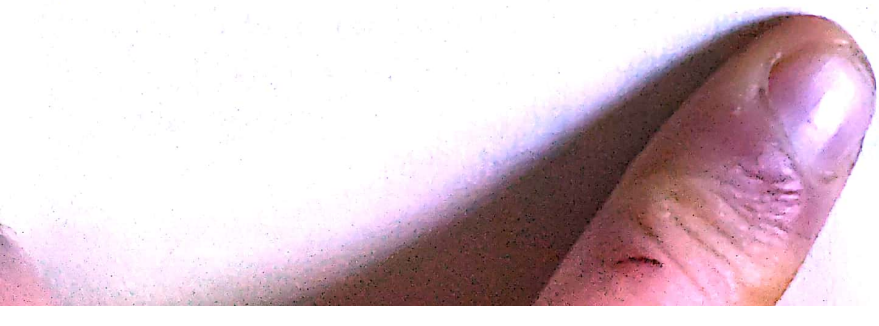
Bucătăria, care are la bază cele cinci elemente, este caracterizată prin folosirea de ingrediente ecologice de cea mai bună calitate.

În condiții ideale produsele lactate sunt procurate direct de la țărani.

Trebuie evitată utilizarea zahărului prelucrat industrial. Alternativele la zahărul prelucrat industrial sunt zahărul de arțar, mierea și zahărul neprelucrat.

Alimentele neutre trebuie să prezinte cea mai mare pondere în alimentație, urmând apoi, în funcție de anotimp și zonă, alimentele aparținând celorlalte grupe.

Este permis să se mănânce carne, dar în cantități cât mai mici.



Scanned with OKEN Scanner

Medicul chinez îşi dovedeşte măiestria prin aceea că îşi poate da seama de problemele pe care le are un pacient, chiar înainte ca acesta să se îmbolnăvească efectiv. Medicul trebuie să fie un fel de însoţitor, un terapeut, o persoană care veghează la menţinerea stării de sănătate.

Având în vedere cele arătate anterior, nu se procedează la diagnoză doar în momentul în care apar problemele, ci în mod periodic, chiar şi atunci când persoana în cauză este sănătoasă. Ne putem gândi că în viaţa trepidantă pe care o ducem, acest gen de diagnoză ne consumă destul de mult timp. Facem această afirmaţie, deoarece persoanele sănătoase nu îşi fac timp pentru o „prediagnoză".

Examinarea unui pacient conform MTC seamănă la prima vedere foarte mult cu examinarea pe care o efectuează adepţii medicinei alopate, tradiţionale. În cazul examinării conform MTC se au în vedere patru etape: discuţia cu pacientul, examinarea pacientului, examinarea limbii şi determinarea pulsului. Toate simptomele constatate sunt ordonate după opt criterii. Aceste criterii sunt grupate în patru perechi antitetice: frig – căldură, interior – exterior, plin – gol, Yin – Yang. Datorită faptului că nu se poate vorbi pur şi simplu despre frig şi căldură ca atare, ci trebuie să se aibă în vedere o serie întreagă de nuanţe, putem spune că perechile anterior enumerate sunt mai mult principii. Se pune, de exemplu, problema, dacă unui pacient i se întâmplă mai frecvent să îngheţe sau să transpire, dacă pielea unui pacient este mai frecvent caldă sau rece.

În urma examinării, medicul trage concluzii. Există un principiu de bază: trebuie să existe cel puţin trei indicii clare, astfel încât să se poată stabili un diagnostic. Mulţi adepţi ai MTC susţin că examinarea limbii reprezintă, în lipsa altor indicii clare, cea mai sigură metodă de diagnoză.

Există similitudini cu homeopatia, în sensul că terapeutul specializat în MTC îl întreabă pe pacient care este exact natura durerilor.

E bine să reţineţi: dacă mergeţi la un terapeut specializat în MTC, nu folosiţi deodorant, apă de colonie sau parfum.

Discuţia cu pacientul

Foarte importantă este starea de spirit a pacientului.

Este pacientul foarte fericit sau este foarte supărat? Este trist în urma unei pierderi suferite sau în urma unui eşec? Se teme de ceva? Emoţiile sunt subordonate diferitelor cercuri ale funcţiilor

Scanned with OKEN Scanner

organismului. Existența unei emoții în exces poate perturba funcționarea corespunzătoare a unui cerc anume.

Terapeutul va întreba pacientul dacă are probleme și în ce condiții durerile sunt puternice, respectiv abia perceptibile. În acest context sunt considerate importante alimentația, clima și momentul zilei.

Terapeutul pune și întrebări legate de diferitele necesități și înclinații. Pacientului îi este foarte foame sau foarte sete? Ce gusturi îi provoacă pofta de mâncare, ce gusturi nu suportă deloc?

Bineînțeles că terapeutul pune și întrebări legate de diferite funcții ale organismului sau organe, de exemplu digestia, activitatea rinichilor sau, în cazul doamnelor și domnișoarelor, întrebări legate de probleme ale ciclului menstual.

Examinarea pacientului

Terapeutul, respectiv medicul specializat în MTC, își examinează pacientul, făcând apel la aproape toate simțurile. El ascultă, de exemplu, cu mare atenție, deoarece vrea să își dea seama dacă vocea pacientului este sonoră sau nu, dacă este puternică sau, dimpotrivă, denotă prezența unei stări de teamă, pentru că pacientul vorbește încet sau din ce în ce mai încet. Terapeutul, respectiv medicul mai are în vedere și alte sunete. Tusea pacientului este una seacă, uscată sau nu? Pacientul oftează? Înghite „un nod, care i s-a pus în gât"? Fiecare amănunt reprezintă un indiciu pentru terapeutul cu experiență și îl ajută să-și creeze o imagine de ansamblu în legătură cu pacientul său. Pentru ca tabloul să fie pe cât posibil mai complet, terapeutul își folosește și mirosul. Se verifică mirosul respirației pacientului, respectiv mirosul gurii pacientului. Important este și mirosul transpirației, dar și mirosul substanțelor eliminate. Dacă terapeutul vine acasă, el va acorda atenție și mirosului care se face simțit în camera pacientului. Mirosurile sunt asociate celor cinci elemente. Mirosul acru, de exemplu, este asociat elementului lemn. Mirosul dulceag este asociat pământului și mirosul persistent – înțepător, metalului.

Bineînțeles că terapeutul își examinează pacientul și vizual, acordând atenție culorii pielii, luciului ochilor, poziției capului și corpului. Și modul în care se mișcă pacientul este foarte important. Se mișcă pacientul încet și este nesigur? Se mișcă pacientul repede și este „țeapăn"?

Scanned with OKEN Scanner

Examinarea limbii

Și în medicina apuseană se proceda la examinarea limbii. De pildă, limba cu aspect de căpșună reprezintă un indiciu clar al faptului că pacientul are scarlatină.

Limba este examinată cu mare atenție, deoarece modul în care se prezintă limba este deosebit de important pentru stabilirea diagnosticului. Avantajul constă în faptul că aspectul limbii nu se modifică atât de rapid ca pulsul. Tocmai din acest motiv aspectul limbii nu indică perturbări, apărute recent. Dimpotrivă, pulsul poate creşte, de pildă, numai din cauza emoţiilor, care se manifestă pentru că pacientul este examinat. Limba unei persoane sănătoase este de o mărime acceptabilă, uniformă şi flexibilă. Ea este umedă şi roşiatică. Depuneri trebuie să fie puţine. Limba trebuie să lucească uşor şi să nu poată fi ştearsă cu uşurinţă. Se au în vedere patru aspecte. Mai întâi se ţine cont de mărimea limbii în raport cu gura. Se acordă atenţie şi mobilităţii, precum şi poziţiei acesteia în gură. Un al doilea aspect, care se are în vedere, este culoarea. Culoarea dă informaţii asupra circulaţiei sângelui în organism. Al treilea aspect este cel al depunerilor. Depunerile de pe limbă indică diversele fenomene care au loc pe suprafaţa corpului. Se acordă atenţie şi culorii, precum şi structurii limbii. Ultimul aspect, care se are în vedere este cel al aspectului general al limbii.

Limba, cu multitudinea de vase sangvine şi limfatice reprezintă pentru un terapeut cu experienţă un fel de hartă. Diversele segmente ale limbii, cum ar fi, de pildă, vârful, partea mediană sau partea posterioară reprezintă diverse organe şi indică starea acestora.

Pulsul pacientului

Faptul că medicul ne „simte" pulsul, punând degetele la încheietura mâinii reprezintă doar un pas în stabilirea diagnosticului. Alte puncte în care se poate „simți" pulsul se află la nivelul capului și al extremităților corpului. Numai la nivelul brațului pulsul poate fi „simțit" în trei locuri.

Palparea pacientului şi, în special, stabilirea pulsului acestuia reprezintă un al patrulea indiciu important în stabilirea diagnosticului.

Medicul trebuie să facă determinări exacte în legătură cu pulsul. El trebuie să-şi dea seama dacă pulsul este rapid sau lent, puternic sau slab, regulat sau neregulat, profund sau superficial. Procedând la determinarea exactă a caracteristicilor pulsului, medicul îşi poate da seama de existenţa anumitor afecţiuni sau boli.

Scanned with OKEN Scanner

Terapia conform MTC

Conform MTC, tot ce există în natură interacţionează. Un organism sănătos are o stare de echilibru. După ce l-a examinat cu atenţie, medicul ştie care sunt sferele de dezechilibru ale pacientului. Medicul va încerca să restabilească echilibrul şi astfel să vindece pacientul. În acest scop el stabileşte o terapie, care se va modifica pe parcursul tratamentului şi va fi adaptată permanent la starea pacientului.

Aproximativ 70 % dintre mijloacele folosite pentru vindecare sunt medicamente sau aşa-numite medicamente. Aşa cum se întâmplă în cazul tuturor terapiilor cu tradiţie, în medicina chineză se cunoaşte foarte bine efectul benefic al plantelor. În medicina chineză se pune accent şi pe minerale, dar şi pe substanţele de origine animală.

Terapeutul trebuie să ştie foarte bine care sunt substanţele conţinute într-un medicament şi să-şi dea seama cum va reacţiona organismul pacientului la acestea. Terapeutul trebuie să aibă şi cunoştinţe solide de botanică, astfel încât să-şi dea seama dacă o anumită plantă, respectiv anumite plante accelerează sau încetinesc fluxul de energie al pacientului. De asemenea, important este şi faptul dacă o plantă acţionează încălzind sau răcind.

Forme de terapie

În majoritatea cazurilor, pacientul este tratat conform MTC cu produse medicamentoase. Există, însă, şi cazuri în care terapeutul se decide pentru o altă formă de tratament. Poate fi vorba, de exemplu, despre acupunctură sau Qigong. Aceste metode, pe care vi le vom prezenta pe scurt în cele ce urmează, sunt utilizate în special atunci când este vorba despre prevenţie.

Plantele au un rol deosebit de important. Oricum, o plantă nu este folosită numai în anumite situaţii. Terapeutul stabileşte un anumit tratament pentru fiecare pacient în parte.

Acupunctura

Această formă de tratament, caracteristică Orientului Îndepărtat, se aplică de multe mii de ani. Oamenii care stăpâneau tehnica acupuncturii, făceau din ea un mare secret şi nu transmiteau arta lor decât membrilor familiei.

Acupunctura reprezintă o terapie de stimulare. Ace subţiri, din oţel, aur sau argint sunt înfipte în diferite puncte ale corpului. Aceste puncte sunt stimulate la nivel subcutanat. Nu se ştie cu exactitate câte astfel de puncte există. Părerile sunt împărţite. Se poate presupune, însă, că pentru un

În medicina apuseană acupunctura este recunoscută din ce în ce mai mult ca metodă terapeutică. În unele cazuri se întâmplă chiar ca preţul tratamentului să fie suportat de casele de asigurări de sănătate.

Scanned with OKEN Scanner

În cadrul acupresurii, stimularea energiei vitale se face prin stimularea anumitor puncte, pe care se presează.

Shiatsu constituie o tehnică de masaj prin presare. Este vorba despre o tehnică japoneză.

Un vechi proverb chinez spune: „Ce nu reușesc acele, reușesc moxele."

specialist în acupunctură sunt importante cel puţin 350 de puncte. Toate aceste puncte sunt situate pe căi de energie, respectiv pe mediane şi corespund organelor, respectiv simptomelor diferitelor afecţiuni şi boli. Din cauza faptului că în MTC sursa îmbolnăvirilor o constituie perturbarea fluxului energetic, rolul acelor este acela de a elimina această perturbare. În urma eliminării respectivei perturbări are loc şi vindecarea organului bolnav.

Moxibustia

În cadrul acestei metode acul este încălzit înainte de a fi înfipt într-un anumit punct. Se arde şi peliniţă deasupra punctului în care urmează să fie înfipt acul, astfel fiind încălzită puternic pielea. Prin încălzire este potenţată circulaţia sângelui.

Acupresura

Acupresura reprezintă o formă mai puţin brutală şi mai uşor de aplicat a acupuncturii, fiind o tehnică pe care pacientul şi-o poate aplica şi singur. Se au în vedere aceleaşi puncte ca şi în acupunctură. Nu se folosesc ace. Punctele avute în vedere sunt stimulate cu degetele, mişcarea fiind una circulară sau una de mângâiere.

Dacă este necesar să fie atins doar un anumit punct, se recomandă utilizarea beţişorului pentru acupunctură sau un beţişor cu vată.

Masajul durează între două şi zece minute. O presiune mare are efect benefic, dacă este menţinută constantă, până când dispar toate senzaţiile neplăcute. Dacă presiunea este mică, organismul este stimulat în totalitatea sa.

Acupresura este o tehnică pe care pacientul şi-o poate aplica el însuşi, în special dacă este vorba despre dureri de cap şi de dinţi, insomnii, stări de panică sau greţuri. Există anumite puncte situate la nivelul abdomenului, care nu ar trebui masate în perioada de sarcină.

Pacienţilor care au probleme cu inima sau probleme de circulaţie nu li se recomandă

Forme de terapie MTC

Acupunctura (din latinescul *acus* = ac, *pungere* = a înțepa): anumite puncte din traseul energetic sunt stimulate cu ajutorul acelor, astfel încât să fie înlăturate problemele existente la nivelul fluxului energetic.

Dieta/alimentația: toate alimentele sunt asociate celor cinci elemente și sunt evitate, respectiv recomandate, pentru a restabili echilibrul perturbat.

Tai Chi (box în oglindă): Gimnastică terapeutică: se fac anumite mișcări line, astfel încât să aibă loc o armonizare a energiei vitale.

Qigong: o combinație de mișcări, tehnică a respirației și meditație, astfel încât Qi (energia) să fie influențată în mod concret.

Masaj Tuina: traseul energetic nu este stimulat cu ajutorul acelor, ci prin diverse tehnici de masaj.

Scanned with OKEN Scanner

în mod deosebit acupresura, deoarece după tratament este posibil să se simtă chiar mai rău decât înainte. Nu vor fi masate acele suprafeţe ale pielii şi nici acele zone ale corpului, care prezintă inflamaţii, respectiv umflături.

Qigong

Chiar şi pe vazele datând din jurul anului 3000 î. Hr. se pot observa oameni care au poziţii specifice Qigong-ului. Qigong-ul este o tehnică, în cadrul căreia mişcările line se îmbină cu tehnica respiraţiei şi cu meditaţia.

Mişcările line imită, de fapt, mişcările făcute de diverse animale. Ele sunt potrivite pentru orice vârstă şi executarea lor duce, aşa cum s-a demonstrat de-a lungul timpului, la o mai bună poziţionare a corpului. Concentrarea asupra respiraţiei şi asupra diverselor părţi ale corpului are ca scop stimularea fluxului de energie. Dacă doriţi să învăţaţi Qigong, este necesar să vă adresaţi unui maestru cu experienţă.

Tai Chi

Această terapie prin mişcare a derivat dintr-o veche tehnică de luptă. Chiar şi la ora actuală, tehnica Tai Chi este utilă ca mod de apărare în situaţii neplăcute. În cadrul antrenamentelor trebuie să se pună acçentul în primul rând pe rezolvarea problemelor de sănătate. Tocmai în acest scop se fac exerciţii care implică mişcări line, cum ar fi cele de întoarcere şi întindere. Scopul urmărit este acela de a deschide căile pe care circulă Qi şi de a potenţa fluxul Qi. Aşa cum se întâmplă în cazul Qigong-ului şi în cazul Tai Chi-ului poziţia corpului se va îmbunătăţi după o anumită perioadă de timp. Se va restabili în acelaşi timp şi echilibrul psihic, dar şi cel fizic.

Acest lucru se realizează, de exemplu, prin aceea că greutatea corporală poate fi suportată de un singur picior.

Se fac anumiţi paşi, astfel încât greutatea corporală să fie transferată permanent. Se execută şi mişcări line, dar ferme, într-un anumit ritm.

Masajul Tuina

Masajul are un rol deosebit de important în multe tehnici de vindecare. În timp ce în medicina apuseană masajul este folosit pentru combaterea diverselor probleme ale aparatului locomotor, în MTC masajul este aplicat pentru tratarea întregului organism. Dacă în acupunctură se utilizează ace pentru stimulare, în masajul Tuina se folosesc diferite tehnici. Printre acestea se numără frământatul, ciupitul, bătutul, presatul, mângâiatul şi

Scopul pe care şi-l propune Tai Chi-ul este acela ca practicantul să simtă Qi-ul (energia) din propriul corp, pentru ca apoi să-l poată influența, servindu-se doar de propria voință.

Qigong-ul se recomandă în tratamentul afecțiunilor aparatului locomotor, ale căilor respiratorii și atunci când există probleme cardiace, respectiv de circulație. Persoanele stresate ajung să se relaxeze și să-și recapete echilibrul prin Qigong.

Prin Tai Chi este stimulat fluxul energiei vitale.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru Tuina și, în general, pentru medicina tradițională chineză, este important ca un terapeut să se fi pregătit la un institut recunoscut. În mod opțional, el poate absolvi și un institut de medicină occidental, astfel încât să poată combina medicina tradițională chineză cu cea apuseană.

frecatul. Aceste tehnici se aplică cu intensitate diferită și stimulează fie un anumit punct cunoscut și în acupunctură, fie un întreg meridian.

Conform tradiției, există anumite uleiuri care vin în sprijinul tratamentului prin masaj. Prin masaj este stimulată circulația sângelui, se fortifică sistemul imunitar, cordul și întregul sistem care ține de circulația sângelui.

Ventuzele

Ventuzele sunt utilizate uneori și în MTC. Ventuzele sunt, de fapt, niște vase mici din cauciuc sau din sticlă, care se aplică pe diferite părți ale corpului, astfel încât să se creeze presiune. Presiunea exercitată prin ventuze are efect de relaxare a mușchilor și calmează durerile.

Medicamente chinezești

În medicina tradițională chineză se cunosc la ora actuală peste 5 000 de medicamente cu efectele lor în ceea ce privește dezechilibrele de diverse naturi, care pot să se manifeste la nivelul organismului uman.

Foarte cunoscută este, de pildă, rădăcina de Ginseng, care potențează energia vitală (Qi).

Prepararea „medicamentelor" chinezești nu este deloc complicată, fiind vorba despre ceaiuri din plante, decocturi, produse sub formă de granule sau concentrat. Primul pas îl constituie determinarea dezechilibrului existent. Aceasta poate fi efectuată, însă, numai de către un terapeut cu experiență. De asemenea, „medicamentul", care poate să conțină între 8–15 ingrediente, trebuie recomandat sau preparat numai de către o persoană avizată.

Conform MTC există diferite forme de preparare, cum ar fi ceaiul, în forma pe care o cunoaștem și noi. Ceaiul verde este foarte des recomandat în tratarea diferitelor afecțiuni. S-a demonstrat, dealtfel, că flavonoidele prezente în ceaiul verde diminuează depunerile de pe vasele de sânge și previn apariția diferitelor forme de cancer.

Dacă este vorba despre mai multe ingrediente din care urmează să fie preparat un ceai, acesta se pregătește, de obicei, sub forma unui decoct. Decoctul este un preparat obținut prin fierbere, proces care poate să dureze mai mult sau mai puțin, în funcție de ingredientele care urmează a fi fierte. După ce a fiert, preparatul

Scanned with OKEN Scanner

este lăsat „să se liniştească". Apoi se toarnă apă rece peste preparatul obţinut. Decoctul conţine atât substanţe minerale, cât şi tanini. În funcţie de indicaţiile medicului, se umple un păhărel cu decoct, se toarnă conţinutul păhărelului într-o cană, iar aceasta se umple cu apă fierbinte. Produsul astfel obţinut se bea de două ori pe zi.

În magazinele specializate se oferă şi produse sub formă de granule sau concentrat. Concentratele sunt produse care se prepară cu alcool şi apoi se pregătesc astfel încât să nu îşi piardă calităţile în timp. Câteva picături de concentrat se introduc în apă fierbinte. Astfel are loc un proces de diluare. Produsul obţinut se bea.

În cazul granulelor este vorba de produse concentrate sub formă de pulbere. Concentratul se dizolvă în apă fierbinte şi se bea.

Plante medicinale chinezeşti

Pe măsură ce MTC pătrunde tot mai mult în cultura europeană, plantele care cresc în Europa sunt catalogate şi utilizate conform normelor care funcţionează în MTC. În MTC predomină, totuşi, ca şi până acum, plantele medicinale chinezeşti. Vă vom da câteva exemple de asemenea plante, pentru a vă putea da seama ce diferenţe există între MTC şi medicina apuseană. Trebuie amintit faptul că fiecare „medicament" este comandat la farmacie şi se au în vedere indicaţiile terapeutului, care sunt hotărâte în funcţie de fiecare pacient în parte. Din acest motiv nu vă putem prezenta aici medicamente realizate sau cunoscute pe scară largă.

Fructele de Ginkgo

Fructele copacului Ginkgo sunt considerate a fi neutre. Ele au un gust amărui-dulceag. Aceste fructe potenţează energia vitală (Qi) prenatală, încălzesc plămânii şi potenţează Yin-ul rinichilor. Fructele de Ginkgo sunt eficiente în tratamentul intoxicaţiilor cu alcool, afecţiunilor căilor respiratorii şi vezicii biliare.

Ginseng

Rădăcina este „caldă" şi are un gust discret, amărui-dulceag. Ea potenţează atât energia prenatală, cât şi energia splinei şi a plămânilor. Ginseng-ul potenţează energia vitală (Qi) şi de aceea se recomandă în stări de oboseală şi pentru întărirea sistemului imunitar.

Scanned with OKEN Scanner

In Japonez

Seminţele sunt neutre şi au un gust dulceag persistent. Ele potenţează Qi-ul rinichilor şi ficatului. Se crede că încetinesc procesul de îmbătrânire.

Arborele vieţii (Tuia)

Seminţele sunt neutre şi au un gust dulceag persistent. Aceste seminţe au calităţi ieşite din comun, potenţează energia inimii şi duc la o creştere a secreţiei de spermatozoizi. Tocmai de aceea aceste seminţe se recomandă persoanelor care au probleme cardiace, respectiv bărbaţilor care prezintă afecţiuni ale aparatului genital.

Piper Sechuan

Se utilizează fructele, frunzele şi seminţele. Ele sunt „fierbinţi" şi au un gust amar persistent. Piperul Sechuan potenţează energia stomacului şi reduce umiditatea. El se recomandă celor care au probleme cu stomacul sau se foloseşte pentru spălări.

Scanned with OKEN Scanner

Ayurveda nu este o tehnică de vindecare în sine, ci mai curând un sistem complex, bazat pe o serie întreagă de învăţături, care îl poate ajuta pe om să ducă o viaţă sănătoasă. Dacă apar probleme de sănătate, acestea pot fi tratate prin Ayurveda.

Termenul provine din sanscrită, mai exact de la *ayus* = viaţă şi *veda* = a şti şi se traduce prin „ştiinţa vieţii", „ştiinţa despre viaţă" sau „cunoştinţe despre viaţă îndelungată".

Principii de bază ale Ayurveda

Ayurveda îşi are rădăcinile în istoria Indiei, dar şi în hinduism. Cea mai veche culegere de texte medicale indiene, *Charaka Samhita* datează din secolul I î.Hr. Lucrarea este cea mai cuprinzătoare din vremea respectivă şi este structurată deja în cauze ale îmbolnăvirilor, simptome şi posibilităţi de tratare. În ceea ce priveşte arta vindecării, aşa cum era aceasta cunoscută şi practicată în India, au existat influenţe din ţările arabe, Persia, Grecia şi China.

Din anumite puncte de vedere, Ayurveda aminteşte de medicina tradiţională chineză, la care ne-am referit deja. Şi în Ayurveda se pune accentul, în primul rând, pe menţinerea stării de sănătate şi numai în al doilea rând pe tratarea diferitelor boli şi afecţiuni. Un alt element, care ne poate duce cu gândul la medicina tradiţională chineză, este acela al respectării celor cinci elemente, care formează un tot. Şi în Ayurveda este deosebit de importantă ideea de echilibru. Şi aici funcţionează principiul conform căruia un om bolnav şi-a pierdut, dintr-un anumit punct de vedere, echilibrul. Terapeutul este acela care are rolul de a restabili echilibrul.

Ştiinţa indiană a vindecării este deosebit de complicată. Persoanele care doresc să o înţeleagă cu adevărat, trebuie să o experimenteze.

Cele cinci elemente

Cele cinci elemente – eterul, aerul, focul, apa şi pământul – sunt asociate unui simţ, unei activităţi, unui organ. În afară de aceasta, elementele amintite formează Dosha-ul,

Baza Ayurveda

Prevenirea îmbolnăvirilor: A trăi şi a mânca conform regulilor valabile în Ayurveda înseamnă a duce o viaţă sănătoasă, care aduce cu sine şi un spirit sănătos.

Sufletul: Ayurveda poate constitui şi o filozofie, care este foarte utilă în viaţa de zi cu zi, trăită alături de ceilalţi. În filozofia Ayurveda se pot găsi răspunsuri la întrebări legate de propria persoană, de ceilalţi, de problemele vieţii cotidiene.

Vindecarea: Niciodată nu se are în vedere boala sau afecţiunea ca fenomen în sine. Pacientul este examinat şi tratat atât trupeşte, cât şi sufleteşte. Terapeutul are în vedere condiţiile în care acesta trăieşte şi vede trupul său ca pe un tot.

Scanned with OKEN Scanner

În filozofia Ayurveda, cele cinci elemente constituie „cărămizile" din care se construiește viața.

care trebuie să se afle într-un permanent echilibru, la fel cum în medicina tradiţională chineză trebuie să existe un echilibru între Yin şi Yang.

Eterul

Datorită faptului că prin eter sunt propagate undele sonore, acestui element îi este asociat auzul. Organul asociat auzului şi implicit eterului este urechea. Activitatea asociată elementului amintit este vorbirea. Şi limba, dar şi corzile vocale îi sunt asociate eterului. În literatura de specialitate acest element nu este întâlnit mereu sub denumirea de „eter", ci şi sub aceea de „spaţiu".

Aerul

Aerul cuprinde corpul în întregimea sa. Poate că tocmai de aceea simţul asociat aerului este pipăitul, respectiv simţul tactil. Din acelaşi motiv, poate, aerului îi este asociat cel mai mare organ al corpului omenesc, respectiv pielea. Activitatea asociată elementului amintit este aceea de prindere, de susţinere. Şi oferirea sau acceptarea unui/unor obiecte sunt asociate aerului.

Focul

Focul înseamnă flăcări, lumină, culoare. Tocmai de aceea, elementele asociate focului sunt lumina şi culorile. Simţul asociat focului este văzul.

Bineînţeles că organele asociate acestui element sunt ochii. Activitatea asociată focului este, în mod surprinzător nu aceea de a privi, ci aceea de a merge. De ce? Mersul nu înseamnă doar o activitate mecanică, pentru că include ideea de deplasare înainte. Omul trebuie să ştie încotro merge, încotro se deplasează şi pentru asta are nevoie de ochi. Şi piciorul este o parte a corpului asociată focului.

Apa

Simţul asociat apei este cel al gustului. Organul asociat elementului amintit este limba.

În mod surprinzător pentru occidentali, activitatea asociată apei este reproducerea. Organele asociate elementului amintit sunt cele sexuale. Explicaţia este una foarte simplă: în Ayurveda limba este numită „limba superioară", organele sexuale, adică penisul şi clitorisul, fiind „limba inferioară".

Pământul

Pământului îi este asociat simţul mirosului. Organul corespunzător este nasul. Activitatea asociată pământului este eliminarea. Tot pământului îi este asociat şi anusul, organ în absenţa căruia eliminarea nu poate avea loc.

Scanned with OKEN Scanner

Cele şapte chakre

Cuvântul sanscrit „chakra" se poate traduce prin *roată, cerc* sau *vârtej*. Ne putem imagina chakrele ca pe nişte roţi alcătuite din particule fine de energie. Ele sunt legate una de alta şi funcţionează ca nişte pompe, care reglează fluxul de energie.

Cele şapte chakre principale sunt situate în vecinătatea unui organ important. Se spune că există oameni cu un simţ ieşit din comun, care pot detecta nu numai aura, ci şi aceste şapte puncte de energie. Chakra este considerată a fi şi „lumina sfântă", un câmp de energie care încadrează capul persoanelor deosebite din punct de vedere spiritual. Câmpul de energie respectiv poate fi detectat de aceia care dispun de calităţi ieşite din comun.

Cele şapte chakre principale sunt asociate cu diferite culori, calităţi spirituale, pietre preţioase şi funcţii ale corpului. Există şi anumite boli sau afecţiuni asociate cu aceste chakre. Chakrele inimii, frunţii şi părţii superioare a craniului sunt vârtejuri pasive de energie. Dimpotrivă, chakra de bază, a perimetrului sacral, a perimetrului ombilical şi a zonei gâtului eliberează energie. În terapia Ayurveda toate aceste chakre au un rol important în stabilirea diagnosticului. Terapeutul caută, însă, să pună în mişcare cercurile energetice, înlăturând sau diminuând astfel suferinţa.

Chakra de bază sau a rădăcinii

Acest câmp energetic este situat în vecinătatea osului coccigian, între anus şi organele de reproducere. Culoarea acestei chakre este roşul. Pietrele preţioase tipice sunt rubinul, coralul, agata, hematitul şi granatul. Cu această chakră sunt asociate pământul ca element şi simţul mirosului. Cu chakra de bază sunt asociate glandele suprarenale, dinţii, oasele, prostata, vezica urinară, gambele, picioarele, cartilagiile, nasul şi sistemul limfatic.

În această chakră îşi au rădăcinile neâncrederea, modul în care ne raportăm la bani, la meserie, la profesie sau la casă. Persoanele cu o chakră de bază puternică se impun şi emană un sentiment de siguranţă. Şi legătura cu pământul este redată de această chakră.

De aici decurge şi relaţia faţă de corp din punct de vedere fizic.

Neregulile la nivelul acestei chakre duc la nesiguranţă, care se poate transforma în panică, ba chiar în anxietate gravă. Dintre afecţiunile fizice trebuie să amintim aici dereglările vezicii urinare şi ale rinichilor,

Nu este aşa de uşor să ne imaginăm chakrele. Ele nu sunt nişte elemente ale corpului, dar interacţionează într-o anumită măsură cu acesta.

Chakrele pot fi definite ca puncte nodale. Acolo unde energia vibrează cel mai puternic, se manifestă în mod clar elementul sufletesc.

Scanned with OKEN Scanner

afecţiuni ale aparatului digestiv, aici încadrându-se atât scaunele diareice, cât şi constipaţiile, senzaţia de mâini şi picioare reci, tensiune oscilantă.

Chakra sacrală sau a splinei

Chakra sacrală este considerată şi centrul sensibilităţii.

În mod interesant, persoanele care au o chakră sacrală accentuată, al cărei element caracteristic este apa, au o anumită legătură psihică cu apa. Teama de apă poate constitui un semn că există probleme la nivelul chakrei sacrale.

Această chakră este localizată în perimetrul cuprins între partea inferioară a abdomenului şi linia mediană a acestuia. Culoarea asociată chakrei splinei este portocaliul. Tocmai de aceea mai este cunoscută şi sub denumirea de „chakra portocalie". Pietrele preţioase tipice sunt carneolul, opalul-de-foc şi jaspis-ul portocaliu. Elementul acestui cerc energetic este apa. Tot de chakra splinei ţin întregul sistem de reproducere, simţul mirosului şi pofta de mâncare. Nu trebuie să ne mire că dacă o femeie nu poate avea copii, terapeutul va fi de părere că este ceva în neregulă cu chakra splinei. De ce anume are nevoie corpul meu, ce îi face bine? Persoanele care au o bună legătură cu lumea lor interioară cunosc răspunsul în mod intuitiv, în timp ce persoanele a căror chakră sacrală nu funcţionează bine, nu comunică bine cu interiorul lor.

Problemele existente la nivelul intestinelor şi al organelor de reproducere sunt rezultatul unor probleme la nivelul chakrei splinei.

Chakra perimetrului ombilical

Această chakră este un punct de forţă, de putere. Ea se situează în perimetrul ombilical, în vecinătatea plexului solar. Culoarea tipică este galbenul. Pietrele preţioase tipice sunt ochiul-de-trigru, chihlimbarul, calcitul şi topazul. Elementul asociat cu această chakră este focul şi simţul corespunzător este văzul. Tot de chakra amintită ţin sistemul muscular, pielea, aparatul digestiv şi ochii. Glanda asociată acestei chakre este pancreasul.

Dacă o persoană ia viaţa uşor, se afirmă că acest lucru se datorează chakrei amintite. Despre oamenii care îşi asumă libertatea de a fi ei înşişi, trăiesc fără a lua lucurile în tragic se spune că au o chakră a perimetrului ombilical foarte puternică. Tot pe această chakră se bazează şi modul în care este văzută puterea.

Dacă există probleme la nivelul chakrei perimetrului ombilical, se manifestă o lipsă a respectului de sine şi probleme la nivelul aparatului digestiv.

Chakra inimii

Chakra inimii este chiar în mijlocul toracelui şi reprezintă centrul iubirii. Culoarea caracteristică este verdele, iar pietrele preţioase sunt jadul,

Scanned with OKEN Scanner

aventurinul, malachitul şi agatul verde. Elementul subordonat acestei chakre este aerul şi, ca o rezultantă, simţul tactil. Organul asociat chakrei amintite este inima, dar şi plămânul cu întreaga zonă a toracelui şi întregul sistem al circulaţiei sângelui. Există şi o legătură între chakra inimii şi glanda timus, deci şi între această chakră şi sistemul imunitar.

În chakra inimii se găseşte cheia pentru raportarea la alţi oameni. Persoanele cu o chakră a inimii puternică, se pot pune foarte uşor în situaţia altora. Astfel de persoane îşi pot da seama ce sentimente stârnesc în urma unui contact fizic, de pildă în urma unei îmbrăţişări sau a unui sărut.

Persoanele care nu sesizează simpatia şi dragostea pe care o manifestă alţii faţă de ei, au probleme cu chakra inimii. Probleme de ordin fizic în această situaţie sunt afecţiunile aparatului respirator. Tipic este faptul că se manifestă probleme atunci când inspirăm. Dacă chakra inimii nu funcţionează bine este posibil ca sistemul imunitar să fie slăbit, dar pot să apară şi anumite afecţiuni care se manifestă la nivelul toracelui.

Chakra gâtului

Acest centru de energie este situat în zona Mărului lui Adam. Culoarea caracteristică este albastrul şi pietrele preţioase sunt opalul, turcoazul şi acvamarinul. Elementul asociat este eterul şi simţul caracteristic este auzul.

Această chakră controlează gâtul şi ceafa, dar şi braţele şi mâinile. Există o legătură directă între chakra gâtului şi tiroidă.

Persoanele care nu au nicio problemă cu chakra gâtului se lasă pur şi simplu în voia universului, sunt deplin convinse că vor fi răsplătite din plin şi sunt gata să şi primească darurile care li se oferă. Cuvintele-cheie sunt: „a primi", dar şi „a se exprima".

Pentru persoanele cu o chakră a gâtului puternică este foarte importantă exprimarea prin cuvinte sau opere artistice.

Persoanele care au probleme cu această chakră prezintă un anumit dezechilibru, afecţiuni ale gâtului, nasului şi urechilor sau ale dinţilor. Pot să apară şi probleme de altă natură: bronşită, astm, hipo- sau hipertiroidie, anorexie.

Chakra frunţii

Această chakră reprezintă centrul conştiinţei. Ea este situată în centrul frunţii, deasupra piramidei nazale, fiind numită şi „al treilea ochi" şi reprezentată frecvent ca atare. Culoarea caracteristică este indigo. Pietrele preţioase asociate acestei chakre sunt lapislazuli, safirul

Eterul este elementul care reprezintă trecerea din lumea fizică în cea spirituală. Persoanele cu o creativitate ridicată şi oamenii dotaţi cu talent artistic au o legătură foarte puternică cu acest element.

Scanned with OKEN Scanner

şi sofalitul. Organele asociate chakrei amintite sunt fruntea, tâmplele şi glanda hipofizară.

Elementul şi simţul care sunt asociate acestei chakre nu sunt atât de simplu de descris şi de înţeles ca în cazul celorlalte chakre. În ceea ce priveşte elementul, este vorba despre vibraţia interioară, iar dacă vorbim de simţ, atunci trebuie să ne referim la calitatea extrasenzorială. Datorită anumitor fenomene, care se derulează fără ca noi să le conştientizăm, acţionăm într-un mod anume. De cele mai multe ori se întâmplă ca abia după ce am acţionat să conştientizăm fenomenele respective. Chakra frunţii poate fi considerată o zonă care ne ghidează viaţa fără ca noi să conştientizăm acest fapt.

Tulburările la nivelul acestei chakre sunt semnalate prin migrene, dureri de cap, tulburări psihice, afecţiuni ale ochilor, răceli, inflamaţii ale foselor nazale.

Chakra coroanei

Acest „cerc energetic", al şaptelea, este situat în partea de sus a frunţii. El este considerat a fi centrul de conştientizare al existenţei la nivel cosmic. Culoarea caracteristică este violet. Pietrele preţioase asociate sunt diamantul, florile de mină, dar şi ametistul. Organele asociate acestei chakre sunt creierul şi implicit întregul sistem nervos, dar şi glanda epifiză.

Dacă trebuie să discutăm despre elementul şi simţul care corespund acestei chakre, lucrurile nu sunt chiar atât de simple. Elementul este lumina interioară. Această lumină poate fi definită ca sursă primară a tot ceea ce există. Lumina marchează punctul din care a luat naştere întregul univers. Se prea poate să fie vorba despre lumina albă, pe care o amintesc toţi aceia care au intrat în moarte clinică. Caracteristic chakrei coroanei este capacitatea maximă de a fi în contact cu universul interior. Această capacitate înseamnă nu numai să înţelegem persoana cu care intrăm în contact, dar să fim în stare chiar să ne punem în locul ei, astfel încât să devenim una. Aici ne aflăm pe tărâmul sufletului.

Persoanele solitare, izolate, au pierdut, conform Ayurveda, legătura cu ceilalţi şi acest lucru poate avea ca rezultat diferite boli şi afecţiuni, cum ar fi maladia Parkinson, epilepsia, schizofrenia, depresiile şi demenţa.

Scanned with OKEN Scanner

Învățăturile legate de Dosha-uri

Cele cinci elemente atrag după sine diferite stări ale corpului, care sunt numite constituții sau Dosha-uri.

Ele sunt active la nivelul fiecărui organ, fiecărei celule, fiecărui țesut și asigură comunicarea dintre trup și spirit. În genele părinților există o anumită proporție între elemente. Această proporție este transmisă mai departe, asigurându-i copilului o stare de echilibru. Tocmai acest echilibru precizează tipul de constituție al copilului.

În copil se reunesc toate cele trei Dosha, dar numai o singură caracteristică iese pregnant în evidență. Dosha-urile sunt în relație, mai mult chiar, depind unele de altele. Există influențe exterioare, care pot perturba echilibrul Dosha-urilor. Astfel iau naștere diferite afecțiuni, care se pot agrava, luând forma unor boli. Terapeutul specializat în Ayurveda urmărește ca prin anumite influențe să restabilească echilibrul perturbat.

Vata

Este rezultatul combinației dintre aer și eter. Particula „Va" desemnează mișcarea, și anume ideea de a face sau a provoca mișcare. Nu este, însă vorba despre mișcare în sens fizic, ci de flexibilitatea spirituală. În Vata sunt cuprinse funcții ale organismului, care interacționează și se influențează reciproc. Acestei categorii îi aparțin respirația, circulația sângelui și metabolismul. Tot aici se încadrează, însă, și receptivitatea și transpunerea celor receptate în acțiuni, cu ajutorul punților senzoriale. Atributele tipice sunt: *uscat*, *versatil* și *rece*.

Pitta

Cuvântul are mai multe semnificații. El se poate traduce prin „încălzire", „încingere", dar și „ardere".

Dacă la o persoană se remarcă un număr egal de caracteristici Veta și Pitta, atunci respectiva persoană este un tip mixt, Veta-Pitta, Dosha reunește focul și apa. Dacă unei persoane îi corespunde focul, se poate spune că are un temperament „focos". Un om caracterizat prin Pitta este stăpânit de furie și de ură, ceea ce înseamnă că el este ghidat de Pitta. Această situație are legătură cu digestia, dar și cu metabolismul. Se vorbește într-o atare situație de un „foc al digestiei". Atributele tipice sunt: *fierbinte*, *strălucitor* și *ușor*.

Kapha

Elementele *apă* și *pământ* sunt reunite în Dosha Kapha.

Este deosebit de important în ce tip de constituție se încadrează o persoană. Pornind de la acesta, se stabilește tratamentul și se recomandă medicația.

Scanned with OKEN Scanner

Caracteristicile pe care le conferă sunt puterea, forţa. Această forţă este şi de natură fizică, dar se face simţită şi în rezistenţa la boli, respectiv în rezistenţa la factori externi.

Kapha conferă caracteristici fizice corpului, influenţează potenţa şi fertilitatea, are o influenţă benefică asupra memoriei şi rezistenţei. Atributele tipice sunt: *rezistent*, *umed*, *rece*.

O persoană care poate fi asemănată cu o stâncă are o Kapha-Dosha deosebit de accentuată.

Determinarea tipului de constituţie

În terapia Ayurveda, determinarea tipului de constituţie este deosebit de importantă. Tipul de constituţie poate fi determinat cel mai bine şi cel mai sigur de către un medic sau de către un terapeut cu experienţă. Persoanele care doresc să efectueze ele însele această determinare au în paginile următoare caracteristicile celor trei tipuri.

Trebuie să vă gândiţi la faptul că este posibil să nu corespundeţi exact unui anumit tip.

Este posibil să predomine caracteristicile unui anumit tip, dar se întâmplă frecvent să avem de-a face cu un tip mixt.

Tipul Vata

Persoanele care se încadrează în acest tip sunt de obicei suple şi au oase subţiri. Au părul rar şi unghiile fragile, casante. Ochii trădează nelinişte, sunt mici şi lipsiţi de luciu. Pielea este de culoare mai închisă, este aspră şi rece, prezentând diferite semne din naştere, moştenite din partea mamei.

Persoanele care se încadrează în acest tip nu vorbesc tare, transpiră puţin şi nu dorm bine. Dealtfel, nici nu au nevoie de prea multe ore de somn. Senzaţia de foame şi cea de sete se manifestă rar. Respectivele persoane se hrănesc neregulat şi uneori au o senzaţie acută de foame, dorindu-şi mâncăruri foarte acre, foarte sărate sau extrem de dulci.

Persoanele care se încadrează în tipul Vata au conştiinţa de sine foarte slab dezvoltată şi nu au voinţă. Solicitarea nervoasă este urmată imediat de senzaţie de oboseală, au un simţ al observaţiei foarte bine dezvoltat, dar o memorie foarte slabă. Acest tip de persoane foarte neliniştite au şi o viaţă sexuală neregulată. Fie că se dedică în mod excesiv activităţilor erotice sau, dimpotrivă, renunţă cu totul la ele.

Tipul Pitta

Din punctul de vedere al aspectului exterior este vorba despre persoane de înălţime şi greutate medie, în raport cu populaţia în care se încadrează. Sexualitatea, cantitatea şi calitatea somnului sunt şi ele de nivel mediu. Persoana care se încadrează în acest tip are faţa ovală, dar prezintă rotunjimi

Scanned with OKEN Scanner

în anumite zone ale corpului. Metabolismul şi sistemul de eliminare a toxinelor funcţionează excelent, astfel încât persoana de tip Pitta mănâncă cu poftă, consumând mâncăruri consistente, preferând mai ales mâncăruri dulci, dar şi amare. Dacă pofta de mâncare este mare, la fel este şi setea. Din cauza acestui fapt, persoanele care se încadrează în acest tip transpiră abundent. Transpiraţia lor are, însă, un miros cu totul neplăcut. Părul persoanelor de tip Pitta este fin şi mătăsos, dar se îngraşă relativ repede şi cade. Ca şi în cazul persoanelor de tip Vata, ochii acestor persoane trădează o oarecare nelinişte, dar sunt relativ mari şi lucesc. Pielea acestor persoane este fină, caldă, purtând pe ea diferite semne din naştere, dar şi pistrui, moştenite din partea mamei.

Persoanele care se încadrează în acest tip, nu sunt nişte genii. Au calităţi psihice de nivel mediu. În schimb, au un simţ organizatoric ieşit din comun şi se caracterizează prin voinţă. Nu sunt persoane tolerante şi îşi pierd rapid răbdarea.

Tipul Kapha

În cazul persoanelor care se încadrează în acest tip, sare în ochi aspectul exterior. Este vorba de faptul că persoanele de tip Kapha sunt supraponderale, solide, cu păr des, cu firul gros. Pielea lor este mătăsoasă, răcoroasă şi pare umedă. De altfel, pielea acestor persoane este atât de groasă, încât maschează aproape în întregime venele şi tendoanele.

Persoanele de tip Kapha au ochi mari, umezi, în care se citeşte liniştea. „Linişte" este, de altfel, cuvântul-cheie în cazul lor. Oamenii tip Kapha sunt fiinţe echilibrate, liniştite, au foarte multă încredere în sine şi sunt deosebit de tolerante faţă de cei din preajma lor. Persoanele de tip Kapha au mare nevoie de somn, dorm mult şi adânc. Digestia se face încet şi datorită acestui fapt, nici pofta de mâncare nu este deosebit de mare, dar nici setea. Cu toate acestea, persoanele de tip Kapha mănâncă regulat, dar puţin, preferând alimente condimentate, acre sau amare.

Persoanele de tip Kapha procesează mai greu informaţiile, dar au o memorie bună şi dispun de capacitatea de a rezolva problemele, sistematizându-le, chiar dacă acest lucru presupune efort. Persoanele care aparţin tipului amintit dau o foarte mare importanţă vieţii sexuale.

Influenţe asupra Dosha

Raportul dintre Dosha-uri, moştenit prin naştere, îi conferă omului starea de sănătate.

Scanned with OKEN Scanner

În momentul în care la nivelul unei Dosha apare un dezechilibru, organismul va căuta să-l compenseze prin forțe proprii. Cele trei puteri se influențează reciproc în permanență. Numai în momentul în care organismul nu mai reușește să mențină echilibrul, se manifestă diferite afecțiuni și boli.

Există o tendință de adoptare a metodelor Ayurveda în special în menținerea stării de sănătate, a stării de bine, a așa-numitului „wellness". Persoanele care vor să apeleze la terapia Ayurveda trebuie să se adreseze unui medic specialist.

Nu este vorba ca fiecare om să fie transformat într-un amestec între cele trei tipuri prezentate anterior. Rolul terapeutului este acela de a asigura sau de a restabili echilibrul pacientului, așa cum i-a fost el transmis de la naștere. Pentru a determina problemele existente este nevoie de pregătire temeinică, dar și de multă experiență.

Tulburări ale Vata

Durerile de stomac, reducerea rapidă a greutății corporale, durerile musculare sau ale nervilor, toate acestea pot constitui semnalele existenței unor tulburări ale Vata. Și depresiile, stările de teamă, tulburările somnului pot fi semnale. De cele mai multe ori este dificil să se stabilească un diagnostic exact.

Tulburări ale Pitta

Semnalele tulburărilor Pitta sunt evidente, materializându-se în erupții pe piele și colorarea pielii în galben, hipertensiune, dureri acute de stomac și arsuri la stomac, inflamații, infecții, febră, tulburări ale sistemului digestiv, bufeuri, comportament agresiv, anxietate, pesimism.

Tulburări ale Kapha

Semnalele tulburărilor Kapha sunt oboseala, senzația de greutate în a se mișca, lipsa de vitalitate, manifestări ca alergii, inflamații ale foselor, tusea, diabetul, edemul și varicele. Pielea pacientului este aspră, rece și lipsită de culoare. Există și senzația de permanentă mâncărime. Se manifestă și stări de spirit negative, care se transpun în invidie, dorința de a poseda, sau nevoia permanentă de a fuma.

Diagnoza

Atât stabilirea unui diagnostic, cât și prepararea medicamentelor din plante, minerale și metale, sunt asemănătoare medicinei tradiționale chineze, astfel încât nu vom insista prea mult asupra acestor aspecte. Ne vom opri doar asupra diferențelor și metodelor de tratament tipice Ayurveda.

Terapeutul își examinează pacientul optic, acustic, tactil, dar acordă atenție și mirosului specific acestuia. Terapeutul verifică pielea, ochii, fața pacientului și acordă atenție vocii acestuia. El examinează mostre de urină, dar și de scaun. Apoi ia pulsul, folosindu-se în acest scop de trei degete. Pe baza acestei investigații complexe terapeutul analizează pacientul.

El stabilește tipul în care se încadrează acesta și determină eventualele dezechilibre.

Scanned with OKEN Scanner

Terapia conform Ayurveda

Prin tot ceea ce facem, prin toate influenţele cărora le permitem să aibă efect asupra corpului şi sufletului nostru, atingem Dosha-urile noastre. Putem să protejăm aceste cercuri energetice sau, dimpotrivă, le putem influenţa negativ.

Metodele de vindecare specifice Ayurveda au tocmai rolul de a proteja respectivele cercuri energetice sau de a restabili echilibrul la nivelul acestora.

Există numeroase metode de tratament şi vindecare. Şi în acest caz alimentaţia, dietele speciale şi medicamentele au un rol deosebit. În Ayurveda sunt importante diferite terapii care au un efect de relaxare atât asupra corpului, cât şi asupra spiritului.

Masajul

Tipurile de masaj specifice Ayurveda sunt foarte numeroase. Unele dintre acestea ni le putem aplica şi noi înşine, altele, dimpotrivă, necesită prezenţa mai multor maseuri, respectiv maseuze. Putem aprecia aceste masaje, dacă ne bucurăm de ele pe o perioadă mai îndelungată. Masajul este denumit „Snehana" (= ulei). Este vorba de un masaj cu ulei, care poate fi efectuat numai de un terapeut specializat în balneoterapie şi în Ayurveda. Masajul trebuie efectuat cu deosebită dăruire, cu mult suflet. Trebuie spus în acest sens că „Snehana" mai înseamnă şi tandreţe.

Prin acest tip de masaj se urmăreşte potenţarea proceselor de hrănire şi de purificare. Dacă tratamentul prin Snehana este de lungă durată, procesul de producere a celulelor va fi accelerat. În acest fel este întărit sistemul imunitar.

Avhyanga – masajul întregului corp

Se toarnă uleiuri calde, din plante, pe diferite zone ale corpului. Poate fi vorba, în acest sens, despre chakre sau despre alte puncte de energie. Uleiurile sunt masate cu mâinile, cu braţele şi uneori chiar cu picioarele, astfel încât să intre în piele. Se produc în paralel două fenomene care duc la vindecare. Pe de-o parte, prin uleiuri sunt deschise aşanumitele „Srota", canale de purificare, cu rol deosebit în curăţirea, respectiv purificarea organismului. Pe de altă parte, stabilindu-se exact ce fel de uleiuri urmează a fi utilizate, organismul primeşte substanţe nutritive şi active, care fortifică diversele Dosha.

Abhyanga – sincron

Abhyanga – sincron se efectuează ca orice masaj obişnuit, pe întregul corp. Diferenţa faţă de un masaj normal este aceea că lucrează

Toate formele de masaj sunt urmate de un tratament în cadrul căruia pacientul trebuie să transpire. Pot să transpire numai anumite părţi ale corpului, care au fost masate anterior. Apoi se aplică diferite plante, care să încălzească respectivele părţi ale corpului. Se poate transpira, de pildă, la saună, după ce s-a făcut masaj pe întregul corp.

Scanned with OKEN Scanner

Masajul sincron este cea mai cunoscută formă de masaj Ayurveda.

doi maseuri/două maseuze, fiecare ocupându-se de câte o jumătate din corp.

Mukabhyanga

În tradiția indiană există concepția conform căreia masajul facial „alungă" suferințele din dragoste.

Prin această denumire se înțelege masajul facial (*muka* = cap), dar procedeul în sine nu se limitează doar la față, ci implică și partea superioară a corpului. Uleiul este turnat în zona inimii și de acolo este „adus" pe față. În cadrul acestei forme de masaj sunt importante anumite puncte, pe care maseurul trebuie să le cunoască. Punctele respective sunt masate ușor.

După ce s-a încheiat masajul facial, se trece la partea superioară a corpului, în totalitatea ei.

Padabhyanga

În cazul masajului întregului corp, specific Ayurveda, deja după câteva secunde se remarcă o stare de bine. Tensiunile de la nivelul mușchilor dispar rapid.

Masajul picioarelor, așa cum se execută conform Ayurveda, este strâns legat de atingerea punctelor importante în detectarea reflexelor. Procedeul nu se limitează strict la picioare, fiind masate și gambele, până deasupra genunchilor. Acest tip de masaj se recomandă pentru combaterea stărilor de epuizare, de oboseală accentuată dar și pentru combaterea insomniei.

Natura este cea care menține organismul într-un echilibru circular. Terapeutul trebuie să facă tot posibilul, astfel încât interiorul organismului să își desfășoare activitatea așa cum se cuvine.

Upanahasveda

Această denumire oarecum complicată este sinonimă cu masajul spatelui. Ea se poate efectua și cu uleiuri. Uleiurile se toarnă pe spate iar masajul se efectuează cu putere, insistent, până în momentul în care acesta intră în piele. Este un masaj care nu se efectuează doar cu palmele ci uneori și cu pumnii.

Nabi – Marma – Chiktsa

Masajul regiunii abdominale trebuie efectuat cu gingășie. Sunt folosite uleiuri care au efect benefic asupra digestiei și părții inferioare a corpului. Prin acest masaj se elimină senzația de crampă și de blocaj la nivelul abdomenului.

Garshan

În cazul în care se masează întregul corp, se folosesc mănuși din mătase. Nu se utilizează uleiul, iar mănușile din mătase neprelucrată stimulează circulația. Se activează și circuitul limfatic, dar și metabolismul. Doamnele și domnișoarele apreciază în mod deosebit acest tip de masaj, deoarece combate celulita și reduce greutatea corporală. Acest masaj este o parte a tratamentului, atunci când avem de-a face cu persoane care au pielea grasă.

Udvartana

În cadrul masajului cu pulbere se renunță total la ulei sau se începe cu aplicarea unui strat subțire de ulei. Se aplică apoi pulberea, de exemplu, lemn de santal sub formă de pulbere. Masajul este unul viguros și se execută de obicei de către doi maseuri. Spre deosebire de masajul cu ulei, care relaxează, masajul cu pulbere revigorează și conferă energie.

Scanned with OKEN Scanner

Alte forme de tratament

Pe lângă masajul de diferite tipuri, care îi conferă fiecăruia dintre noi o senzaţie de bine, există şi alte forme de tratament. Unele implică faptul că pacientul trebuie să se obişnuiască mai întâi cu ele. Dacă sunt aplicate pe termen lung, ele dau o senzaţie de confort.

Clisma

Clisma constituie un element important al terapiei Ayurveda. Se face clismă, folosindu-se apă sau uleiuri. De asemenea, se apelează la laxative sau preparate care provoacă vărsături.

Se poate trece şi la „lăsarea de sânge", prin incizie sau acupunctură în vene. Se pot folosi şi lipitori.

Terapie nazală

Uleiul cald se aplică în nări. Uleiul se trage pe nas, astfel încât să ajungă până în sinusuri. Astfel se desfundă şi se descongestionează căile respiratorii. Prin acest procedeu se reduce Kapha şi organismul este detoxifiat. Dacă se aplică această metodă, pacientul trebuie să bea multă apă caldă.

Băi în ceaiuri din plante

Se fac băi în ceaiuri din plante, acestea fiind urmate imediat de masaj. Rolul acestui tip de terapie este cel de detoxifiere. Toxinele sunt transportate în sânge şi sunt eliminate prin transpiraţie. Băile de aburi trebuie efectuate pe o anumită durată, avându-se în vedere starea generală de sănătate. Nu se vor efectua băi de aburi dacă subiecţii au diabet, vărsături, intoxicaţii sau scaune diareice.

Când să NU faceţi masaje cu uleiuri:

- în timpul ciclului menstual;
- dacă aveţi febră;
- în perioada de sarcină (în niciun caz masaje în zona abdominală).

Shirodhara

Cel mai cunoscut procedeu aplicat la nivelul frunţii este cel regal. În cadrul acestui procedeu se toarnă ulei pe frunte. Se utilizează uleiuri din plante, care se toarnă în jet subţire. Jetul de ulei se toarnă aproximativ o jumătate de oră pe diferite traiecte, respectându-se un anumit ritm. Pe frunte şi pe pielea capului se formează o peliculă subţire de ulei. De obicei, la puţin timp după începerea procedurii se instalează o senzaţie de linişte.

Prin această procedură sunt diminuate problemele psihosomatice.

Se poate considera că şi masajele au un rol important în procesul de eliminare, deoarece purifică şi detoxifică.

Procedurile la nivelul frunţii sunt benefice mai ales când există tulburări Vata.

Shirodhara cu pietre preţioase

Terapeutul se opreşte asupra pietrei preţioase care i se potriveşte cel mai bine pacientului pentru a combate problemele sale la nivel de Dosha. Terapeutul încălzeşte respectiva piatră preţioasă şi masează uşor cu aceasta, înlocuind astfel jetul de ulei.

Scanned with OKEN Scanner

Annavijnana

Conform Ayurveda, alimentaţia trebuie să se afle în concordanţă cu natura. Corpul şi spiritul vor primi astfel substanţele vitale de care au nevoie. Atunci când se stabileşte dieta individuală se au în vedere proprietăţile şi calităţile alimentelor, dar şi gustul acestora. Conform Ayurveda, pacientul nu va mânca numai ceea ce îi place.

În alimentaţia Ayurveda se pune accent pe fructe şi legume, în special pe fructe în coajă. Nu trebuie să se consume foarte multă carne.

AYURVEDA „PENTRU ACASĂ"

Majoritatea procedurilor şi metodelor de tratament descrise mai sus implică prezenţa unui terapeut cu experienţă. În Ayurveda există, însă, şi proceduri care pot fi efectuate acasă, astfel încât organismul să se menţină sănătos şi viguros.

Reguli legate de alimentaţie

Conform Ayurveda, o alimentaţie echilibrată, cu carne puţină, joacă un rol deosebit de important în prevenirea apariţiei bolilor.

Conform Ayurveda, alimentaţia nu înseamnă doar plăcere şi senzaţie de saturaţie. Alimentaţia trebuie să-i asigure omului energie. O dietă nu poate fi stabilită decât după ce a fost observat tipul persoanei în cauză şi perturbările de Dosha pe care aceasta le prezintă. Există câteva reguli şi „secrete", care se pot aplica în cazul oricărui tip. Acestea pot fi incluse cu uşurinţă în viaţa cotidiană.

Gustul alimentelor

Alimentele au o multitudine de calităţi şi proprietăţi. Ele pot fi clasificate în funcţie de gustul predominant şi au anumite calităţi în funcţie de respectivul gust.

Vă prezentăm în continuare câteva exemple:

Alimentele condimentate
accelerează procesele de ardere.
Alimentele amare
elimină toxinele.
Alimentele „fără gust"
reduc apa şi grăsimile din corp.
Alimentele dulci
ajută la dezvoltare.
Alimentele acre
duc la creşterea poftei de mâncare.
Alimentele sărate
amplifică senzaţia de foame.

Orele la care se ia masa

Conform Ayurveda este deosebit de important la ce oră se ia masa.

Între orele şase şi zece dimineaţa guvernează Kapha. Aceasta este perioada ideală pentru hrănirea intestinului. Abia după ora zece, când guvernează Pitta, începe digestia.

Scanned with OKEN Scanner

Tocmai de aceea este recomandabil ca micul dejun să se ia mai târziu, respectiv între orele nouă şi zece. La micul dejun este bine să se mănânce brânză de vacă şi cereale, respectiv un amestec de cereale şi fructe uscate. Fructele sub orice formă se recomandă la micul dejun. Nu trebuie să lipsească nici ceaiul din plante.

Între orele 10 şi 14 guvernează Pitta, care potenţează arderile. Acesta este, dealtfel şi intervalul de timp în care este bine să se ia prânzul. Este de dorit să se înceapă cu un antreu dulce. Către sfârşitul mesei, alimentele trebuie să fie din ce în ce mai uşoare şi mai sărace în grăsimi. Prânzul trebuie încheiat cu alimente sau preparate fad-acrişoare.

Între orele 14 şi 18 guvernează Vata şi în acest interval de timp este ideal să se ia cina. Nu este bine să mâncăm după orele 19. Începând cu orele 18 guvernează din nou Kapha. Este, deci, perioada propice pentru „golire", pentru eliminare şi nu pentru „încărcare". Conform Ayurveda, cina nu trebuie să se compună din crudităţi, fructe sau albumină de origine animală, deoarece acestea ar rămâne în stomac peste noapte şi ar fermenta, fără a fi digerate.

Alimentaţie în vederea anulării tulburărilor Dosha

Persoanele care cred că au o Dosha prea puternică nu trebuie să ia cine ştie ce măsuri radicale. Este suficient să acorde un pic de atenţie regimului alimentar.

Kapha în exces

Se recomandă în special porumb, orez Basamat, mei, hrişcă, toate soiurile de varză, salată, ridichi, morcov, ciuperci, ţelină, fructe în coajă, mirodenii. Alimentaţia trebuie să fie bogată în „balast". Nu se vor consuma grăsimi şi sare decât în cantităţi reduse. Fructele, altele decât cele în coajă, şi laptele trebuie, de asemenea, consumate în cantităţi reduse. Produsele de panificaţie trebuie evitate cât mai mult.

Pitta în exces

Dacă există Pitta în exces, apare o nevoie crescută de albumină. Mesele trebuie să fie abundente şi să se compună din alimente şi preparate răcoroase şi uscate. Se recomandă orez Basamat, grâu, hamei, orz, fructe dulci, legume de toate felurile, cu excepţia spanacului, roşiilor şi ridichilor. Se recomandă, de asemenea, lactatele şi salatele. Este bine să se bea ceai amar, din plante. Nu este permis să se consume alimente condimentate, fierbinţi, acre sau alimente bogate în grăsimi.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!
Dacă „se anunţă" o răceală, este foarte bine să beţi apă caldă.

Vata în exces

În asemenea situaţii mesele trebuie să fie bogate, compuse din alimente şi preparate calde, care dau o senzaţie de liniştire şi ţin de elementul pământ, adică paste făinoase, orez Basamat, orez cu lapte, alac, toate fructele şi legumele. Nu se recomandă produsele de panificaţie cu drojdie şi nici preparatele foarte condimentate. Este bine să se consume alimente puţin condimentate sărate sau acrite. Pentru a se asigura fluidele necesare se recomandă ceaiurile slabe şi sucurile diluate din fructe şi legume.

Băuturi

Apa Ayurveda

Organismul are nevoie de o cantitate mare de lichide. Este recomandabil să se bea zilnic doi, trei litri de lichide.

Consumul de lichide în cantităţi suficiente este benefic pentru rinichi, pentru vezica urinară şi pentru piele, în sensul că aceasta este suficient de umedă şi îşi menţine elasticitatea.

Apa are efect benefic, ajută la eliminarea toxinelor şi germenilor patogeni.

Conform Ayurveda, senzaţia de sete poate fi potolită cel mai bine cu ceaiuri din plante şi cu apă, în special cu apă fierbinte. Apa se fierbe timp de 15 minute şi apoi se bea cu înghiţituri mici.

Consumându-se apă fierbinte, se elimină mai rapid lichidele, iar prin transpiraţie se elimină toxinele şi agenţii patogeni. Efectul benefic este şi mai puternic dacă se ia o bucăţică de ghimbir (circa 20 g) se taie în felii mici sau se rade şi se pune într-o cană. Peste ghimbirul astfel pregătit se toarnă circa 250 ml de apă fierbinte, se lasă să se liniştească un minut şi se trag vaporii pe nas. Acest preparat se poate folosi zilnic. El se poate şi bea şi este deosebit de util împotriva răcelii.

Ceaiul Yogi

În special toamna şi iarna, când este frig, ceaiul Yogi este deosebit de bun în prevenirea răcelilor. În componenţa ceaiului Yogi intră: cuişoare, lemn-dulce, cardamom, scorţişoară şi fenicul. Astfel de ceaiuri se găsesc şi în comerţ. Important este ca tot ceea ce intră în componenţa ceaiului să fie natural!

Modul de preparare este prezentat pe ambalaj. Vă recomandăm şi noi următoarea reţetă: lăsaţi să fiarbă ceaiul (un pliculeţ sau o linguriţă) timp de zece minute într-un amestec de 150 ml apă şi 100 ml lapte. Se îndulceşte cu miere după gust.

Mirodeniile

În Ayurveda, mirodeniile au un rol deosebit de important. Ele sunt considerate medicamente şi se folosesc, aşa cum se întâmplă, de exemplu, în cazul ceaiului Yogi, pentru a se preveni în general îmbolnăvirile sau sunt prezente în anumite preparate pentru a se

Scanned with OKEN Scanner

combate diferite boli sau afecţiuni.

Ghimbirul

Această mirodenie nu are doar un gust bun, ci este considerat „medicament universal". Terapeuţii specializaţi în Ayurveda îl utilizează foarte frecvent.

Uleiurile eterice din ghimbir calmează tusea şi ajută la combaterea microbilor din gură şi din nas. Ghimbirul potenţează metabolismul şi stimulează pofta de mâncare.

Se taie o felie groasă de ghimbir şi se fierbe timp de zece minute în 250 ml de apă. Se scoate felia de ghimbir şi se bea cât mai fierbinte preparatul obţinut. Se poate pune ghimbir proaspăt în preparatele calde.

Anason, fenicul, chimion

Aceste trei mirodenii se recomandă în cazul persoanelor cu insomnii sau tulburări nervoase. Mirodeniile amintite fortifică sistemul nervos şi asigură un somn adânc, liniştit. Ele au, de asemenea, efect expectorant şi se recomandă în special atunci când răceala se combină cu tulburări ale somnului.

Se poate prepara şi ceai: se pune într-o cană o linguriţă de seminţe, peste care se toarnă 250 ml de apă.

Condimente „tari"

Mâncărurile condimentate au un gust foarte bun şi în plus au efect benefic, ele activează sucurile gastrice şi potenţează metabolismul.

Din punctul de vedere al specialiştilor în Ayurveda condimentele trebuie să fie adăugate în mâncăruri calde şi fierbinţi. Transpiraţia devine abundentă şi se elimină toxinele, respectiv agenţii patogeni. Piperul, ardeiul iute şi piperul Ceyenne nu trebuie să lipsească din bucătărie.

Igiena cavităţii bucale

În timpul nopţii, mai precis în timpul somnului se creează celule noi. Metabolismul este şi el accentuat. Acest lucru devine evident în momentul trezirii, când limba este „grea", iar mirosul şi gustul din gură sunt cu totul neplăcute. Aceasta este un semn al faptului că pe limbă şi în toată cavitatea bucală s-au acumulat bacterii. Mai rău este că atunci când înghiţim, ele ajung în organism.

Tocmai din acest motiv, pentru terapeuţii Ayurveda curăţirea limbii este cel puţin la fel de importantă ca igiena dentară. Ei recomandă în acest scop un dispozitiv pentru curăţarea limbii. Acest dispozitiv are forma unui V şi este din metal nobil, uneori chiar din argint sterilizat. Dispozitivul respectiv se încălzeşte puţin în apă şi apoi se trece peste limbă, mergându-se către vârful ei. Nu se exercită presiune asupra limbii. După utilizare, dispozitivul se clăteşte bine cu apă fierbinte.

Atunci când mâncăm la un restaurant cu specific indian sau thailandez, ni se servesc mâncăruri foarte condimentate şi ... ni se desfundă nasul. Acest efect nu trebuie să ne mire. Condimentele „tari" duc la eliminarea mucozităţilor din nas şi gât.

ATENŢIE!

Suplimentar la Ayurveda se recomandă igienă corespunzătoare a cavităţii bucale prin clătirea gurii cu uleiuri. Acest procedeu este tipic oriental. Este indicată clătirea cu ulei de floarea – soarelui de cea mai bună calitate. Clătirea trebuie să fie viguroasă. Uleiul trebuie să „treacă" şi peste dinţi.

Uleiurile eterice din ghimbir au efect antiinflamator şi antimicrobian.

Scanned with OKEN Scanner

În terapia sa, Kneipp făcea şi recomanda câte o baie în Dunărea rece ca gheaţa, lucru care avea efect benefic.

Sebastian Kneipp s-a născut în 1821 în Bavaria. Kneipp a crescut în sărăcie. Tocmai de aceea visul său de a studia, pentru a deveni pastor, părea iluzoriu. Acest lucru nu l-a descurajat, însă, pentru că a găsit în cele din urmă o persoană care să-l sprijine şi a studiat la gimnaziul din München. Foarte puţin a lipsit ca visul său să se năruie, şi asta deoarece Kneipp s-a îmbolnăvit de tuberculoză. Boala a luat o formă atât de gravă, încât medicii nu i-au mai acordat nicio şansă. Kneipp a refuzat din nou să renunţe. Avea cartea lui Hahn, despre efectele benefice ale apei şi s-a tratat singur, însănătoşindu-se până la urmă.

Principiile de bază şi efectele terapiei Kneipp

Sebastian Kneipp şi-a împlinit visul şi a devenit pastor. I se părea prea puţin să îi consoleze pe enoriaşi, de aceea a continuat să fie preocupat de terapia cu apă şi pe baza acesteia a dezvoltat o vastă metodă terapeutică. Kneipp a descris metoda sa în cartea „So sollt ihr leben" („Aşa trebuie să trăiţi"). Terapia lui Kneipp se bazează pe tratamentul cu apă, terapia prin ordine, regim alimentar şi prin alimentaţie, tratamentul cu plante şi terapia prin mişcare.

Terapia prin ordine

Prin „ordine" Kneipp nu înţelegea ordinea din casă, ci ordine în modul în care este trăită viaţa.

Din întreaga învăţătură a lui Kneipp cea mai puţin cunoscută este terapia prin ordine. Această terapie implică faptul că fiecare poate face foarte mult pentru sine însuşi şi fără a dispune de ajutorul unui medic.

Terapia prin ordine are la bază următorul principiu: dezordinea permite instalarea sau agravarea bolii.

Dacă un om trăieşte dezordonat, orice formă de terapie este inutilă.

Furia şi supărarea

„Supărarea face rău stomacului." Dacă suntem apăsaţi de ceva, „nu ne simţim bine". Tristeţea „frânge inima". Oare acestea sunt simple expresii, simple „vorbe"? Cu siguranţă că nu!

Este demonstrat faptul că stresul şi supărarea cresc aciditatea în stomac. Supărarea sau enervarea pot provoca erupţii pe piele, palpitaţii, aritmii cardiace sau chiar infarct miocardic. Alte simptome tipice, care apar în urma nemulţumirii sau acceselor de furie sunt senzaţia de oboseală şi lipsa de forţă.

În condiţiile în care emoţiile negative constituie cauze ale

Scanned with OKEN Scanner

îmbolnăvirilor, ele trebuie eliminate, pentru că altfel nicio formă de terapie nu este utilă. Samuel Hahnemann, întemeietorul homeoterapiei, considera că mustrările de conştiinţă şi o viaţă nefericită pot avea efecte mult mai grave asupra organismului decât efortul repetat sau chiar decât leziunile. Atâta vreme cât stările psihice negative nu sunt combătute, ele continuă să „macine" organismul.

Gândirea pozitivă

Nimeni, nici măcar Sebastian Kneipp, nu ar fi putut sau nu ar putea afirma că doar gândirea pozitivă constituie în sine un remediu împotriva afecţiunilor grave. Afecţiunile grave nu apar, însă, peste noapte. Boala ajunge la un stadiu avansat în timp. Tocmai de aceea este foarte important să ne evaluăm atitudinea faţă de viaţă şi, dacă este nevoie, să ne-o modificăm. Vă gândiţi că nu veţi putea realiza un lucru, pe care vi l-aţi propus? Vă faceţi reproşuri şi vă învinovăţiţi permanent, atunci când aţi făcut o greşeală? Începeţi să gândiţi altfel! Credeţi în planurile pe care vi le faceţi. Încercaţi să învăţaţi din greşeli şi treceţi mai departe. Încercaţi să zâmbiţi din când în când. Gândirea pozitivă vă va ajuta să treceţi mai uşor peste problemele vieţii cotidiene. Dacă aplicaţi o asemenea terapie, nu trebuie să vă temeţi de reacţii adverse sau efecte negative.

Când apelăm la medic?

Dacă stările de anxietate sau sentimentele de vinovăţie s-au cuibărit adânc în suflet, nu ne putem debarasa atât de uşor de ele. Conform teoriei lui Kneipp, problemele de sănătate vor apărea mereu, dacă există anumite cauze de ordin sufletesc. Altfel spus, dacă un pacient se vindecă de o afecţiune fizică şi poartă în sine o afecţiune psihică, el ar trebui să se adreseze unui specialist, care să-l ajute şi în sensul combaterii afecţiunii psihice.

Otrăvuri care ne fac plăcere

Drogurile provoacă boli. Atunci când spunem *drog* ne referim la alcool, tutun sau diferite substanţe halucinogene. Nimeni nu spune că nu putem bea din când în când câte un pahar de vin, dar trebuie să fim cumpătaţi. În ceea ce priveşte, însă, drogurile sau aşa-numitele droguri, trebuie să renunţăm la ele. Acest lucru este cât se poate de important.

Conform părerii lui Kneipp, un mare pericol îl constituie consumul de droguri sau aşa-numite droguri consumate ca reacţie la supărare sau nefericire. În ceea ce priveşte otrăvurile care ne fac

Examinați-vă în momentul în care trebuie să faceți mai multe lucruri deodată și acționați în condiții de stres. Veți observa că mușchii vă sunt încordați, umerii sunt ridicați și dinții strânși.

Persoanele care nu sunt sigure dacă au devenit sau nu dependente de alcool, ar trebui ca timp de o lună sau poate chiar timp de trei luni să nu consume băuturi alcoolice. Faptul că le este greu să renunțe la alcool, constituie un semnal de alarmă.

Scanned with OKEN Scanner

plăcere, se impun următoarele aspecte. În primul rând este necesară înlăturarea cauzelor care au dus sau duc la consumul acestor otrăvuri. Al doilea aspect este cel legat de disciplină. Nu chiar toţi oamenii „îşi îneacă" necazurile în alcool, dar pentru foarte mulţi o petrecere reuşită înseamnă neapărat să consume băuturi alcoolice. Chiar şi reclamele la băuturi alcoolice sugerează faptul că alcoolul provoacă veselie şi bună dispoziţie. Din acest punct de vedere Kneipp avertizează că este bine să fim cumpătaţi, având astfel grijă de corpul nostru.

Regimul alimentar şi terapia prin alimentaţie

Consumul de grăsimi este un fenomen tipic pentru ţările bogate. Trebuie să fim cumpătaţi în ceea ce priveşte consumul de grăsimi şi să optăm pentru acelea care sunt sănătoase pentru organism.

Şi în ceea ce priveşte regimul alimentar, pastorul Kneipp recomandă cumpătarea. O viaţă ordonată nu înseamnă a ne lăsa pradă poftelor culinare. Dacă mâncăm cât şi ce dorim, ne punem în pericol sănătatea.

Este alimentaţia sănătoasă un lucru simplu?

Ar trebui să fie foarte simplu să ne asigurăm o alimentaţie sănătoasă. Este bine să-i oferim organismului numai substanţele nutritive care contribuie la dezvoltarea şi funcţionarea lui şi ne referim la ţesuturi, sistem osos şi organe. Dar în ce alimente sunt prezente aceste substanţe nutritive? După o depozitare mai îndelungată, legumele pierd o parte din aceste substanţe. Produsele alimentare sunt prelucrate industrial şi se face apel la arome, coloranţi, conservanţi. Bineînţeles că este foarte comod să cumpărăm un preparat, pe care să-l încălzim la cuptorul cu microunde, dar după ce l-am pregătit, preparatul va mai conţine cantităţi infime de vitamine şi minerale. În schimb, va avea un conţinut ridicat de grăsimi, zaharuri şi aditivi de natură chimică.

Reguli de aur în ceea ce priveşte alimentaţia

Regulile care să conducă la un regim alimentar sănătos, trebuie să fie în primul rând foarte simple. Nimeni nu are răbdare să numere caloriile, să calculeze conţinutul de substanţe nutritive din alimente şi să-şi pună la punct un regim alimentar. Tocmai de aceea, Kneipp a stabilit câteva reguli simple:

- **Se va mânca de cinci ori pe zi, în porţii mici**

Porţiile mari solicită sistemul digestiv. Cu cât pauzele dintre mese sunt mai mari, cu atât senzaţia de foame devine mai puternică şi cu atât se

Scanned with OKEN Scanner

mănâncă mai mult la o masă. Dacă se mănâncă de cinci ori pe zi, în porţii mici, sistemul digestiv nu va fi solicitat şi nici senzaţia de foame nu va fi puternică.

• Se va consuma grăsime puţină

Grăsimea este un „suport al gustului", ceea ce înseamnă că preparatele grase sunt, din păcate, foarte gustoase.

Din momentul în care facem cumpărături, se cuvine să luăm alimente cu un conţinut redus de grăsimi. Nici atunci când gătim nu este bine să facem exces de grăsimi. De mare ajutor sunt, în acest sens, vasele de gătit speciale, cum ar fi, de exemplu, tigăile cu strat de teflon.

• Se va prepara mâncarea cu grijă

Există vitamine şi minerale care se pierd, atunci când un aliment este prelucrat termic. De asemenea, sunt vitamine şi minerale care se pierd, atunci când un aliment este depozitat pe o perioadă mai îndelungată. Este bine ca niciun aliment să nu fie fiert prea mult. Prin fierbere îndelungată se pierd substanţele nutritive, cât şi gustul. Este bine ca verdeţurile proaspete să fie adăugate la un preparat cu puţin timp înainte ca acesta să fie servit.

• Fără interdicţii!

Numai dacă este vorba despre anumite afecţiuni, cum sunt alergiile, vor fi interzise anumite alimente. În rest, nu există interdicţii. Prin lipsa interdicţiilor nu apar sentimentele de frustrare şi nici senzaţia acută de foame. Oricum, nu se recomandă consumarea unor cantităţi mari de alimente. Trebuie să fim cumpătaţi.

• Alimentele trebuie să fie cât mai variate

În situaţia în care consumăm zilnic un singur aliment, necesarul de substanţe nutritive nu poate fi acoperit. Tocmai de aceea este recomandabil ca alimentele să fie cât mai variate.

• Se va consuma carne în cantităţi mici

Kneipp nu şi-a dorit să facă din semenii săi vegetarieni, dar recomanda să se consume alimente de origine animală în cantităţi cât mai mici şi era de părere că trebuie să predomine alimentele de origine vegetală.

Terapia prin mişcare

Deja la finele secolului al XIX-lea Kneipp constata cu îngrijorare că prin evoluţia tehnicii omul devine sedentar. Astăzi, cu peste 100 de ani mai târziu, această îngrijorare este

Mişcarea în aer liber constituie un element important al terapiei lui Kneipp.

Scanned with OKEN Scanner

Pe de-o parte trebuie să ne bucure faptul că operațiile, care necesită efort fizic, sunt efectuate de mașini sau de calculatoare. Pe de altă parte, sedentarismul implică apariția așa-numitelor „boli ale civilizației".

pe deplin întemeiată. Omul epocii moderne este comod şi îşi simplifică viaţa, apelând la cele mai noi mijloace puse la dispoziţie de tehnică.

Dacă nu sunt supuse efortului, muşchii şi încheieturile se atrofiază şi nu mai funcţionează normal. Urmarea o constituie apariţia diverselor afecţiuni ale aparatului locomotor.

Drumeţie sau maraton?

Kneipp dădea foarte mare importanță respirației profunde, conștientizate. De aceea, el recomanda sportul în aer liber sau gimnastica efectuată dimineața, în fața ferestrei deschise.

Împotriva lipsei de mişcare Kneipp recomandă metode „blânde", care solicită şi fortifică întregul corp. Pastorul recomanda, de exemplu, drumeţia, însă practicată constant şi pe perioade îndelungate. Suntem siguri că domnul Kneipp ar fi fost un adept al *walking*-ului modern (mersului alert) sau al şi mai noului *nordic walking*, formă de mişcare ce solicită şi trunchiul. Alergările sunt benefice pentru persoanele care nu au probleme ale aparatului locomotor, afecţiuni ale inimii sau probleme cu circulaţia sângelui.

Alergările nu trebuie să se practice într-un ritm alert. Durata efortului fizic trebuie dozată, astfel încât persoana care face mişcare să se simtă bine. La concursurile de maraton participă an de an tot mai mulţi oameni. Pentru o persoană sănătoasă, un asemenea concurs poate avea o mare influenţă asupra psihicului. Tocmai de aceea, cei care participă la astfel de concursuri sunt mereu mai numeroşi. Maratonul constituie însă, conform părerii lui Kneipp, o solicitare a organismului şi nu o formă de terapie.

Pastorul recomanda înotul, dar şi gimnastica în apă. Datorită proprietăţilor apei, există marele avantaj că oasele şi încheieturile nu sunt solicitate atât de mult. La toate acestea se mai adaugă şi presiunea hidrostatică, datorită căreia o şedinţă de înot este mai eficientă decât alte forme de mişcare, ce nu implică prezenţa apei.

Trebuie să amintim aici şi gimnastica.

Gimnastica face parte din orice formă de terapie Kneipp. Efectuată dimineaţa, are un efect benefic accentuat. Pentru Kneipp, gimnastica de dimineaţă reprezenta o trecere de la repaus la muncă. În special persoanele cu tensiune mică, adică acele persoane care au dificultăţi atunci când trebuie să se scoale şi „să se apuce de treabă", ar trebui să includă în program gimnastica de dimineaţă. Datorită gimnasticii, circulaţia se face mai bine, sângele se pune în mişcare şi creşte rezistenţa la efort a organismului în ansamblul său.

Scanned with OKEN Scanner

Ciclismul şi schiul sunt alte forme de mişcare recomandate, dar ele nu trebuie practicate în exces.

Tratamentul cu plante

Kneipp folosea plantele pentru a-şi vindeca pacienţii. Pastorul cunoştea foarte bine efectele benefice pe care acestea le au. De asemenea, plantele erau mai ieftine în comparaţie cu medicamentele. Preotul, care îndurase el însuşi sărăcia, ştia foarte bine că mulţi dintre pacienţii săi nu îşi pot permite tratamente şi medicamente costisitoare. În terapia Kneipp se foloseau şi se folosesc plante medicinale cu efect mediu. Tratamentul cu plante se combină cu mişcarea şi terapia cu apă.

Întrebuinţarea plantelor

Trebuie să se facă diferenţa între uzul intern şi uzul extern. Dacă e vorba de uzul intern, plantele pot fi preparate sub formă de ceaiuri, dar şi de sucuri.

Tot din plante se poate prepara şi un decoct pentru inhalaţii. Referindu-ne la uzul extern, trebuie să spunem că se pot pregăti unguente pe bază din plante, pornindu-se de la reţetele lui Kneipp, dar există şi plante care se adaugă în apa în care pacientul face baie. Aşa cum am mai arătat, pastorul bavarez se pricepea foarte bine la plante medicinale, deoarece în vremea sa cunoştinţele despre „ierburile de leac" erau foarte răspândite.

Kneipp s-a limitat la un număr relativ restrâns de plante, mergând de la arnică, până la trandafirul sălbatic. Pastorul era de părere că în fiecare casă trebuie să existe plante medicinale.

Produse Kneipp, pe care este bine să le avem în casă

În 1891 Sebastian Kneipp a încheiat un contract pe baza căruia un farmacist din Würzburg avea dreptul să prepare şi să comercializeze produse farmaceutice, dietetice şi cosmetice care purtau denumirea de „Kneipp". Şi astăzi există în Würzburg fabrica „Kneipp", în care se realizează diverse produse, respectându-se reţetele pastorului bavarez. Ceaiurile din plante medicinale au o calitate superioară, conform normelor farmaceutice şi corespund celor mai înalte standarde în domeniu, deoarece:

- substanţele active provin din plante cultivate controlat;
- produsele sunt verificate în permanenţă, astfel încât să nu ajungă pe piaţă ceaiuri, unguente sau adaosuri pentru baie care ar putea avea efecte secundare.

ATENŢIE!

Plantele recomandate pentru combaterea diferitelor afecţiuni şi boli sunt, în mare, similare cu acelea la care ne-am referit în capitolul „Fitoterapie".

Scanned with OKEN Scanner

În ceea ce priveşte produsele „Kneipp", acestea pot fi împărţite în două categorii.

Este vorba, în primul rând, despre produse cosmetice. Bineînţeles că se poate proceda în aşa fel încât o loţiune de corp, care are un parfum plăcut, să conţină şi substanţe active cu efect relaxant. De asemenea, este logic să folosim un gel de baie, dacă dorim să ne relaxăm. Sigur că asemenea produse nu au efecte terapeutice. Printre produsele terapeutice trebuie să amintim ceaiurile, sucurile din plante şi suplimentele alimentare.

Dacă ne facem o „minifarmacie" în casă, având în vedere produsele recomandate de Kneipp, putem să tratăm afecţiunile care se manifestă frecvent.

Împotriva răcelii

• *Tablete pentru supt*, care conţin zinc + vitamina C.

Aceste pastile au rolul de a întări sistemul imunitar, astfel încât organismul poate lupta mai eficient împotriva bolii, procesul de vindecare fiind mai rapid.

• *Suc de pătlagină*

Sucul se obţine prin presare, are efect antiinflamator şi antiiritant, împiedică răspândirea germenilor specifici bolii şi calmează tusea.

• *Ceai împotriva răcelii*

Ceaiul, un amestec de flori de soc, tei şi cimbru, are efect împotriva infecţiilor gripale. Acest ceai este eficient şi în cazul în care pacientul are febră sau frisoane. Acest amestec de plante este antibacterian, combate crampele şi este expectorant.

Împotriva problemelor existente la nivelul aparatului locomotor

• *Gel pe bază de arnică*

Acest gel este antiinflamator, potenţează circulaţia sângelui şi calmează durerile în cazul în care s-a produs o luxaţie, o leziune uşoară sau o afecţiune prin prinderea între două obiecte.

• *Gel de baie, antireumatic*

Uleiurile eterice din ienupăr, ace de brad şi ace ale unor specii de pin au efect antiinflamator, potenţează vascularizarea pielii şi muşchilor. O baie cu acest gel este o adevărată binecuvântare pentru persoanele care suferă de reumatism sau au pur şi simplu dureri de spate.

Împotriva problemelor cardiace şi de circulaţie

• *Vâsc*

Pastilele pe bază de vâsc tonifică vasele prin care circulă sângele şi reglează tensiunea, respectiv circulaţia sângelui în ansamblul ei. Datorită acestui fapt, pacientul dispune de mai multă vitalitate.

• *Suc din fructe de păducel*

Sucul din fructe de păducel potenţează circulaţia sângelui la nivelul muşchiului cardiac şi

Scanned with OKEN Scanner

dilată vasele de sânge, reglează tensiunea, respectiv circulaţia sângelui în ansamblul ei.

• *Ceai pentru inimă & circulaţie N*

Este vorba despre un amestec de fructe de păducel, frunze de talpa-gâştii, rozmarin şi ilice, care stimulează vascularizarea şi cordul.

Împotriva problemelor digestive şi a balonărilor

• *Flatuol*

Amestecul de rădăcină de genţiană, frunze de mentă, cimbru şi fenicul stimulează funcţionarea stomacului şi a intestinelor, fiind eficace împotriva balonării.

• *Ceai pentru stomac & intestine*

Amestecul de fenicul, anason şi cimbru este eficient împotriva balonării.

• *Ceai digestiv*

Este vorba despre un amestec de fenicul, muşeţel şi ţintaură. Acest amestec de plante medicinale combate crampele şi stările de balonare, ducând la o creştere a poftei de mâncare.

Terapia cu apă

Pentru foarte mulţi, terapia cu apă este legată direct de Kneipp. Denumirea ştiinţifică este „hidro-termoterapia". Este vorba despre procedee cu apă la o anumită temperatură, pentru stimularea diverselor impulsuri. Aceste impulsuri au efect direct asupra diferitelor funcţii ale organismului, stimulându-se astfel metabolismul.

De ce apă?

În diencephalon (creierul intermediar) există un centru nervos care reglează temperatura corpului. Noile valori de temperatură cu care pielea noastră vine în contact sunt transmise imediat centrului nervos respectiv. De la acel centru nervos sunt comunicate semnale către piele şi alte organe, care au rolul de a regla temperatura corpului. Această serie de fenomene se produce în condiţii foarte bune în apă, deoarece apa este un foarte bun agent termic şi transferă rapid informaţiile de ordin termic asupra corpului. Senzorii de temperatură sunt stimulaţi, transmit informaţia mai departe şi, ca urmare a acestui fapt, vasele se dilată sau se contractă.

În terapia Kneipp se face uz de aceşti stimuli la rece şi la cald. Dacă am apela zilnic la acelaşi stimul, efectul ar fi din ce în ce mai redus, deoarece organismul se obişnuieşte cu respectivul stimul. Dacă intensitatea respectivului stimul creşte treptat, efectul asupra organismului este vizibil. Este benefic asupra sistemului imunitar,

„Mersul pe apă" reprezintă cel mai cunoscut procedeu Kneipp şi poate fi efectuat în mijlocul naturii.

Scanned with OKEN Scanner

asupra întregului sistem cord – circulaţie şi, în general, asupra organismului în ansamblul său. Apa mai prezintă şi avantajul că temperatura ei poate fi stabilită cu mare uşurinţă, astfel încât programul de tratament să fie respectat întocmai.

Apa rece sau mai puţin caldă este benefică în prevenirea îmbolnăvirilor şi are efecte puternice asupra organismului.

Tratamentele cu apă rece sunt de scurtă durată, spre deosebire de cele cu apă caldă. Foarte eficientă s-a dovedit a fi trecerea de la apă rece la apă caldă. Aşa cum se întâmplă în cazul majorităţii formelor de terapie, atunci când se stabileşte frecvenţa şi intensitatea stimulării, se au în vedere sexul, vârsta, constituţia, respectiv starea generală de sănătate a fiecărui pacient.

Reguli generale

Persoanele care doresc să apeleze la terapia Kneipp, pentru a se trata de diferitele afecţiuni de care suferă, ar trebui să se adreseze unei clinici specializate. Acolo se au în vedere toate aspectele legate de terapie şi pe baza acestora se pune la punct un tratament. Pacientul nu va avea niciun fel de problemă şi se poate concentra exclusiv asupra tratamentelor şi şedinţelor de relaxare.

Există tratamente Kneipp, pentru prevenirea îmbolnăvirilor, întărirea sistemului imunitar, cardiac şi al circulaţiei sangvine, care pot fi aplicate şi acasă. În acest context este neapărat necesar să se respecte câteva reguli:

- tratamentele destinate întăririi sistemului imunitar trebuie aplicate de două ori pe zi, dimineaţa şi seara (cu două ore înainte de culcare);
- se vor avea în vedere modificările temperaturii corpului pe parcursul zilei. Stimulii reci sunt mai eficienţi dimineaţa. Stimulii calzi sunt mai eficienţi după-amiaza şi seara;
- nu se va aplica apă rece pe piele rece. Dacă urmează să se aplice apă rece pe gambe, acestea vor fi încălzite prin mişcare;
- tratamentele se vor aplica în încăperi încălzite, dar trebuie evitat curentul;
- în cadrul tratamentelor destinate numai anumitor părţi ale corpului, se vor dezveli doar aceste părţi ale corpului;
- pentru duşuri este cel mai bine să se folosească un furtun. Nu se recomandă folosirea capului duşului. Jetul de apă nu trebuie să fie puternic, pentru ca apa să „mângâie" pielea;
- tratamentele alternative asigură stimulii cei mai puternici.

Scanned with OKEN Scanner

Cu cât diferenţa de temperatură este mai mare, cu atât stimulii sunt mai puternici. Atenţie! Nu exageraţi! Trebuie să vă daţi seama ce îi face bine corpului dumneavoastră şi ce nu. Temperatura se va modifica de două până la patru ori. Cel mai bine este să încheiaţi şedinţa, folosind apă rece. Dacă sunteţi o persoană friguroasă, încheiaţi şedinţa cu apă caldă;

- după un tratament cu apă caldă, ştergeţi foarte bine suprafaţa tratată, întindeţi-vă în pat şi odihniţi-vă puţin;
- după un tratament cu apă rece, nu ştergeţi suprafaţa tratată, ci îndepărtaţi picăturile de apă cu mâna, înfăşuraţi suprafaţa tratată într-un prosop, întindeţi-vă şi odihniţi-vă. Dacă doriţi să vă încălziţi, faceţi mişcare. După ce suprafaţa tratată nu mai este udă, îndepărtaţi prosopul;
- tratamentele Kneipp îşi fac efectul la aproximativ două ore după ce au fost aplicate. Din acest motiv este bine să nu vă supuneţi la mai mult de două tipuri de tratament pe zi. Oricum, este recomandabil ca în astfel de situaţii să faceţi o pauză destul de lungă între cele două tipuri de tratament;
- înainte de a face acasă un tratament Kneipp, este recomandabil să consultaţi un medic. Acest lucru este valabil în situaţia în care există deja anumite probleme de sănătate, dar şi atunci când nu aveţi asemenea probleme şi doriţi să vă întăriţi sistemul imunitar. Medicul trebuie să constate dacă vasele de sânge vor face faţă solicitărilor care apar la tratament.

Nu putem controla reacțiile la rece și la cald. Atunci când este cald, omul transpiră, iar când este rece, începe să dârdâie și apare „pielea găinii". Tocmai de acest automatism s-a folosit Kneipp.

Dacă urmează să „călcăm apa" în aer liber, trebuie să ne asigurăm că apa nu este foarte adâncă. Apa trebuie să aibă un debit redus și să ajungă cel mult până sub genunchi.

Tratamente Kneipp pe care le putem face singuri

Sebastian Kneipp le-a lăsat oamenilor un set de reguli pe baza cărora fiecare poate să facă destul de mult pentru a fi sănătos şi pentru a se simţi bine, fără a sacrifica foarte mult timp şi, mai ales, fără a cheltui foarte mult. Indiferent dacă este vorba despre un stil de viaţă ordonat, de terapia prin mişcare, de tratamente cu plante medicinale, de un regim alimentar sănătos, ni le putem asigura pe toate acasă.

Cele mai multe consideraţii ale lui Kneipp sunt legate de hidroterapie. Datorită faptului că puteţi face tratament hidroterapeutic şi acasă, în cele ce urmează ne vom referi pe larg la acest tip de terapie.

Scanned with OKEN Scanner

„Călcatul" apei

Este recomandabil să consultați un specialist mergând la o clinică, unde să vă inițiați în tainele terapiei Kneipp, pentru ca apoi să puteți aplica acasă diferitele metode de tratament.

„Călcatul" apei constituie un element care nu lipseşte din niciun tratament Kneipp. Această metodă se recomandă atunci când se acumulează apă în picioare şi gambe, când există senzaţia de picioare „ca de plumb" şi probleme ale venelor. Dacă tratamentul se face regulat, se fortifică sistemul imunitar, se stabilizează funcţionarea cordului şi circulaţia sangvină. Dacă „călcăm" apa seara, vom avea un somn bun, odihnitor. Nu se recomandă acest tip de tratament, dacă există probleme mari la nivelul vaselor de sânge.

Cum trebuie să procedăm?

Dacă doriţi să folosiţi această metodă de tratament, trebuie să ştiţi că există căzi speciale, cu mânere. Puteţi face tratamentul şi într-o cadă normală, precum şi în mijlocul naturii, într-o apă curgătoare. Este suficient să faceţi 30 până la 50 de paşi pe zi.

Este necesar să faceţi aceşti paşi, călcând precum barza. Aceasta înseamnă că atunci când călcaţi, trebuie să ridicaţi piciorul până deasupra apei.

Nu începeţi să „călcaţi" apa, dacă aveţi picioarele sau gambele reci. Încălziţi-vă, făcând mişcare. Dacă vi se face frig în timpul tratamentului, întrerupeţi-l imediat. După ce „călcaţi" apa nu este recomandabil să vă ştergeţi. Este bine să mişcaţi picioarele, până când acestea se usucă.

Varianta

Pentru trup, dar şi pentru suflet se recomandă mersul prin rouă. Se procedează absolut la fel ca în cazul „călcării" apei, numai că se înaintează pe o câmpie cu iarbă deasă, acoperită de rouă. Sunt valabile aceleaşi principii ca şi în cazul „călcării" apei. Picioarele şi gambele trebuie să fie calde etc.

Mai există şi varianta mersului prin zăpadă, care necesită un anumit efort, dar are un efect deosebit de puternic. Această metodă este recomandată în special pentru persoanele care „calcă" apa în perioada de vară şi doresc să urmeze tratamentul şi în timpul iernii. Dacă doriţi să practicaţi mersul prin zăpadă, este bine să căutaţi un câmp acoperit cu zăpadă multă, în care picioarele să se afunde complet.

Spălările

Spălările reprezintă un foarte bun început, atunci când doriţi să treceţi la hidroterapia Kneipp, deoarece spălările implică stimuli mai puţin

Scanned with OKEN Scanner

puternici. Se lucrează cu apă rece, la fel ca atunci când „călcaţi" apa. Luaţi un lighean sau o găleată, un burete din material absorbant şi două prosoape. Este bine să vă pregătiţi totul seara, astfel încât dimineaţa, după ce vă daţi jos din pat, să aveţi totul la îndemână. Dezbrăcaţi-vă, aşezaţi-vă pe un prosop, muiaţi buretele în apă şi începeţi să vă masaţi cu acesta, executând mişcări circulare şi deplasând mâna spre inimă. Nu trebuie să presaţi puternic!

Procedeul aplicat trebuie să creeze o senzaţie de bine. După ce aţi aplicat procedeul, înfăşuraţi partea tratată în prosopul uscat şi întindeţi-vă în pat timp de treizeci de minute sau chiar o oră.

Duşurile

Duşurile se pot face fără probleme şi acasă, în cadă sau în cabina de duş. Duşurile făcute regulat nu au ca efect doar întărirea sistemului imunitar şi reglarea mai bună a temperaturii corpului, ci ameliorează şi anumite suferinţe.

Duşurile aplicate pe spate ajută la combaterea durerilor de cap. Ele fortifică inima şi au efect benefic asupra plămânilor şi căilor respiratorii.

Duşurile aplicate pe genunchi sau pe gambe sunt eficiente dacă există afecţiuni în regiunea bazinului şi a abdomenului, respectiv dacă există afecţiuni ale sistemului digestiv, ale rinichilor sau vezicii urinare.

Ce fel de duşuri există?

Se fac diferenţieri în funcţie de temperatura apei, dar şi în funcţie de partea corpului supusă procedurii. De obicei, apa nu trebuie să aibă un debit mare. Excepţia o constituie aşa-numitele „duşuri – fulger", situaţie în care jetul de apă are presiune, lovind pur şi simplu corpul. Un astfel de duş întăreşte sistemul imunitar şi potenţează vascularizarea.

În cazul duşurilor reci, temperatura apei nu trebuie să fie mai mare de 18°C.

Se aplică duşuri calde, în special când se doreşte combaterea crampelor musculare. În asemenea situaţii, temperatura trebuie să varieze între 36 şi 38°C.

Duşurile alternative au efect benefic asupra circulaţiei sângelui şi asupra metabolismului. Se trece de la apă rece (18 °C) la apă caldă (circa 38 °C).

Există şi aşa-numitele „duşuri ascendente". Acestea se pot aplica cel mai bine dacă duşul este dotat cu un sistem de reglare a temperaturii. Se începe cu o temperatură de 30°C şi într-o jumătate de oră se ajunge la 43°C.

Duşul nu are efect doar asupra acelei părţi a corpului pe care se aplică. Aplicaţi apa rece pe partea dreaptă a corpului şi pipăiţi imediat braţul stâng. Şi acolo veţi simţi nişte furnicături, semn al unei mai bune vascularizări.

ATENŢIE!

Uneori duşul rece ne taie respiraţia. Înainte de a aplica duşul este recomandabil să inspirăm adânc şi să expirăm cu calm în timp ce apa rece începe să ne curgă pe corp. În timpul procedurii este recomandabil să inspirăm şi să expirăm calm, încet.

Scanned with OKEN Scanner

Duşul facial cu apă rece trezeşte şi potenţează circulaţia sângelui.

În cazul hidroterapiei Kneipp se întâmplă ca atunci când se practică un sport. Lenea îl îndeamnă pe om să nu facă efort, dar după ce şi-a încheiat antrenamentul, se simte foarte bine.

Din punct de vedere terapeutic, cele mai bune rezultate se obţin atunci când se aplică atât duşuri calde, cât şi duşuri reci. Se afirmă că ar trebui să predomine duşurile reci. Este valabilă regula generală, conform căreia senzaţia de bine, care se instalează după aplicarea procedeului ne arată dacă temperatura a fost stabilită corespunzător. Nu toţi au o senzaţie plăcută, atunci când fac un duş rece, dar este necesar să se facă un efort.

În cazuri extreme, temperatura poate fi modificată cu două grade. Dacă o persoană nu suportă apa rece, poate aplica procedeul, folosind apă călduţă. Procedeul va fi întrerupt numai dacă persoana are o senzaţie cu totul neplăcută.

Pentru ca tratamentul să aibă efectul scontat, procedeele nu se vor aplica imediat după masă. Dacă se face efort, procedeul nu va fi aplicat decât la două ore după aceea, indiferent dacă aceasta se va întâmpla înainte sau după masă.

În cazul în care există probleme cardiace sau de circulaţie, duşurile se vor aplica numai cu acordul medicului specialist.

Duş facial, cu apă rece

Jetul de apă, din furtun sau din duş, având o temperatură de 18 °C, se aplică pe bărbie, pe obraji şi pe frunte. Înainte de a începe procedeul, este bine să inspirăm adânc, astfel încât să ne putem ţine respiraţia, atunci când apa ne curge peste nas şi peste gură. Este bine să trecem jetul de apă şi peste mâini, astfel încât să ne obişnuim cu temperatura apei. Apoi este recomandabil să trecem jetul de apă peste faţă, de sus în jos.

Duşul rece, aplicat pe faţă este benefic dimineaţa, deoarece ne trezeşte. Acest gen de duş se recomandă în special persoanelor care se simt obosite, extenuate. Şi în cazul persoanelor melancolice sau a celor prezentând depresii uşoare duşurile faciale, reci, sunt utile. Tenul va fi strălucitor, deoarece duşurile reci stimulează circulaţia sângelui.

În cazul în care există inflamaţii acute, inflamaţii în zona maxilarelor şi dureri la nivelul terminaţiilor nervoase, nu se vor aplica duşuri faciale reci.

Duşuri reci, aplicate la nivelul gambelor

Se înlătură capul duşului sau se reglează, astfel încât jetul să fie consistent. Se aplică apa rece, având o temperatură de 18 °C, mai întâi pe o gambă. Se începe de la degetul mic de la picior şi se avansează încet, în susul gambei, de la încheietură,

Scanned with OKEN Scanner

spre partea exterioară a gambei, mergându-se până la genunchi. Jetul de apă se lasă pe genunchi timp de aproximativ 15 secunde, până când se simt dureri, provocate de apa rece. Acestea se manifestă de cele mai multe ori la nivelul degetelor picioarelor.

În funcţie de efecte, duşul rece, aplicat la nivelul gambei, poate fi prelungit. În acest sens, jetul de apă poate fi dus în sus, ajungându-se până la şold.

Jetul se poate concentra circa 15 secunde la nivelul şoldului. Jetul se „plimbă" apoi până la genunchi şi se merge în jos, ajungându-se în cele din urmă la degetul mare al piciorului. Procedeul descris se aplică şi pe celălalt picior.

Atunci când există probleme de circulaţie sau varice, duşul rece este benefic. Doamnele şi domnişoarele care au diferite probleme la nivelul bazinului pot practica duşuri reci. Duşurile reci nu sunt recomandate atunci când există probleme acute ale rinichilor, vezicii urinare sau ale nervului sciatic, dacă o persoană are tensiune mică sau în timpul menstruaţiei.

Duşuri alternative, aplicate la nivelul coapselor

Se procedează în acelaşi mod ca şi în cazul duşurilor reci, aplicate la nivelul gambelor.

Diferenţa constă doar în faptul că se aplică un duş cald, apoi unul rece, apoi unul cald şi din nou unul rece.

Duşuri reci, aplicate la nivelul braţelor

Duşurile reci, aplicate la nivelul braţelor se pot efectua foarte bine după duşul matinal, obişnuit. El se poate face fără probleme şi în chiuvetă. „Plimbaţi" jetul de apă de la degetul mic, peste dosul palmei şi mergeţi în sus, pe partea exterioară a braţului. Când ajungeţi la cot, concentraţi jetul asupra acestuia timp de circa 15 secunde.

Cei ce doresc, pot să ajungă cu jetul şi mai sus, până la umăr. Şi asupra umărului jetul trebuie concentrat circa 15 secunde.

„Plimbaţi" jetul de apă în jos, pe partea interioară a braţului, până când ajungeţi la degetul mare al mâinii. Procedaţi în acelaşi mod cu braţul celălalt. Duşurile reci, aplicate la nivelul braţelor potenţează şi stimulează circulaţia sângelui.

Persoanele care au probleme de circulaţie sau probleme cardiace trebuie să consulte un medic specialist, înainte de a aplica procedeul la care ne-am referit mai sus. Cel mai bine este să se înceapă cu apă călduţă şi să se reducă ulterior temperatura.

Terapia Kneipp necesită timp. Nu este suficient să ne clătim un pic picioarele cu apă rece.

Impulsurile, respectiv excitaţiile alternative au efect mai puternic decât cele provocate exclusiv cu ajutorul apei reci. Faceţi duşuri alternative la nivelul gambelor dacă aveţi gambe sau picioare reci.

Scanned with OKEN Scanner

Duşurile reci cer uneori voinţă, dar ele fortifică sistemul imunitar şi previn diferite îmbolnăviri, cum ar fi, de exemplu, răcelile.

Duşurile aplicate la nivelul braţelor pot fi şi alternative. Duşurile alternative, aplicate la nivelul braţelor, reprezintă una dintre cele mai simple metode în vederea stimulării circulaţiei sângelui, a întăririi sistemului imunitar şi a tonusului. Procedeul poate fi aplicat foarte simplu dimineaţa şi seara. Se aplică un duş cald, apoi unul rece, apoi unul cald şi din nou unul rece.

Duşul progresiv la nivelul spatelui

Dacă este posibil, jetul de apă trebuie orientat şi „plimbat" pe spate. Cu un pic de exerciţiu, putem să aplicăm noi înşine duşul pe spate, dar există riscul să ne încordăm prea mult.

Putem aplica acest procedeu în cadă, stând în şezut sau în picioare.

Pentru început, temperatura apei trebuie să fie de 20, respectiv 22 °C. În funcţie de problemele pe care le avem, jetul de apă poate fi concentrat pe ceafă sau pe zona lombară. Duşul se poate aplica şi asupra întregii zone a spatelui. Temperatura apei trebuie să crească foarte încet. Temperatura maximă admisă este de aproximativ 43°C. Zona tratată se va înroşi, existând şi senzaţia de arsură.

Opţiunea pentru duşuri şi băi nu ţine doar de efectul acestora, ci mai mult de plăcerea pe care ne-o oferă. Duşurile şi băile progresive sunt mai uşor de suportat.

Deosebit de importantă este senzaţia de bine pe care o avem sau nu după aplicarea unui procedeu. Dacă temperatura apei ajunge la 38 °C şi avem senzaţia că nu mai suportăm căldura, este necesar să întrerupem procedeul.

După ce am aplicat jetul de apă pe ceafă, pe zona lombară sau pe întregul spate, este bine să ne înfăşurăm într-un prosop şi să ne odihnim 30 de minute sau chiar o oră într-un pat bine încălzit.

Tensiunile musculare la nivelul spatelui pot declanşa diferite simptome. Printre acestea se numără senzaţia de vâjâit în urechi, dureri la nivelul braţelor sau picioarelor. Duşurile la nivelul spatelui se recomandă în cazul unor asemenea simptome, dar şi la dureri ale cefii, dureri la nivelul muşchilor spatelui sau crizelor de sciatică.

În cazul în care există inflamaţii la nivelul spatelui, la nivelul terminaţiilor nervoase, insuficienţă cardiacă, afecţiuni ale tiroidei sau inflamaţii oculare, nu se recomandă procedeul descris mai sus. Oricum, în cazul afecţiunilor inserate anterior, este bine să se consulte medicul specialist, pentru a se vedea dacă este adecvat procedeul la care tocmai ne-am referit.

Băi

Aşa cum se întâmplă şi în cazul duşurilor, prin băi se tratează doar o parte a corpului sau corpul în ansamblul său. Diferenţa constă în faptul că nu se „plimbă" un jet de apă

Scanned with OKEN Scanner

pe piele şi pielea este supusă mai mult timp efectului apei.

Nu se fac băi reci sau calde, ci alternative sau progresive.

Ne putem folosi de cadă, însă este suficientă şi o găleată sau un lighean. Există în comerţ căzi de dimensiuni mici sau căzi speciale cum este aşa-numita „cadă înclinată".

Îmbăierea picioarelor

Există numeroase baze de tratament cu saună unde se procedează la îmbăierea în regim alternativ a picioarelor. Putem aplica procedeul şi acasă. Avem nevoie în acest scop de două găleţi cu o capacitate de 20 de litri fiecare. Cele două găleţi se umplu cu apă, dar nu complet, ci doar atât cât să se afle în apă labele picioarelor şi partea inferioară a gambei. Într-o găleată va fi apă rece, în cealaltă, apă caldă.

Pentru început se introduc picioarele în apă caldă circa cinci minute, astfel încât să se încălzească bine. Apoi picioarele sunt introduse în apa rece şi menţinute acolo timp de circa 15 secunde, până în momentul în care se instalează senzaţia de frig. Picioarele se introduc din nou în apă caldă pentru cinci minute, apoi în apă rece pentru 15 secunde. Se poate repeta procedeul, dar acesta este bine să se încheie întotdeauna după ce picioarele au fost introduse în apă rece.

După acest procedeu nu este bine să vă ştergeţi, ci doar să înlăturaţi apa, atât cât se poate, cu mâna! Încălţaţi şosete groase. Dacă e posibil, se recomandă după încheierea procedeului şi o plimbare.

Dacă există probleme de circulaţie la nivelul gambelor sau a părţii inferioare a corpului, acestea vor dispărea, dacă băile se efectuează în mod regulat.

Băile sunt benefice şi atunci când există grave probleme ale venelor. Oricum, în asemenea situaţii temperatura apei nu trebuie să fie atât de ridicată ca atunci când procedeul se aplică unei persoane perfect sănătoase.

Persoanele care au varice sau tromboză trebuie să ceară acordul medicului specialist, pentru a se supune procedurii la care am făcut referire mai sus.

Îmbăieri progresive ale picioarelor

Pentru început se introduc picioarele în apă, a cărei temperatură trebuie să varieze între 20 şi 22 °C. Ulterior, temperatura trebuie să crească treptat, ajungând până la 37°C. Dacă procedeul se aplică regulat, temperatura poate ajunge şi până la 40°C. Dacă dispuneţi

ATENŢIE!
Înainte de a trece la băi progresive, este recomandat să beţi multe lichide. Atât în timpul procedurii, cât şi după aceea, pe durata repausului în pat se transpiră mult şi corpul pierde o cantitate mare de lichid.

Se găsesc în comerţ instalaţii de calitate, din inox, care pot fi folosite şi în mediu umed, reprezentând astfel o investiţie, pe care merită să o faceţi.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru persoanele, în special pentru doamnele și domnișoarele care au mereu picioarele reci se recomandă în mod special îmbăierea picioarelor în mod alternativ, în apă caldă și în apă rece.

ATENȚIE!

Băile progresive totale reprezintă o solicitare serioasă pentru întregul sistem care asigură circulația sângelui. Din acest motiv este bine să se afle cineva lângă noi atunci când recurgem la acest procedeu, astfel încât să poată interveni, dacă avem amețeli sau grețuri.

O baie ne face foarte bine atunci când avem dureri musculare sau suntem răciți.

de o „cadă înclinată", puteți regla și controla cu exactitate temperatura apei.

Deși consumul de apă este mai mare, puteți efectua procedeul și într-o cadă normală. Pentru început trebuie să aveți doar atâta apă în cadă încât labele picioarelor să fie acoperite. Într-un interval de 20 – 30 de minute, mai dați drumul la apă, mărindu-i puțin temperatura. În momentul în care simțiți că picioarele „ard" și începeți să transpirați, întrerupeți procedeul. Ștergeți picioarele cu grijă, tamponându-le mai mult. Dacă aveți posibilitatea, ungeți-le cu uleiuri eterice și încălțați apoi șosete groase. După ce ați făcut o baie progresivă, este foarte important să vă odihniți. Întindeți-vă în patul bine încălzit și odihniți-vă 30-60 de minute.

Prin acest procedeu sunt dilatate vasele de sânge și este potențată circulația sângelui.

Aceste băi au un efect benefic și asupra sistemului neuro-vegetativ. Ele sunt recomandate, datorită impulsurilor pe care le declanșează, și în cazul răcelilor, dar sunt eficiente și împotriva tulburărilor somnului.

Procedeul descris anterior nu se va aplica de către persoanele care suferă de tromboză sau au varice pronunțate.

Îmbăierea brațelor

Umpleți un lighean mare cu apă caldă și un altul cu apă rece. Procedați în cazul brațelor la fel ca și la procedeul de îmbăiere a picioarelor. Mai întâi cufundați brațele în apă caldă și rămâneți așa cinci minute. Apoi le cufundați în apă rece pentru 15 secunde. Această trecere de la cald la rece se poate repeta.

Prin aplicarea acestui procedeu este potențată circulația sângelui la nivelul brațelor și al toracelui.

Îmbăierea brațelor în apă la temperatură crescândă

Pentru a efectua acest procedeu se recomandă o „cadă înclinată". Dacă nu dispuneți de o asemenea cadă, lăsați să curgă apă (la o temperatură de 22 °C) în chiuvetă sau în bideu. Introduceți brațele în apă până la cot și lăsați să curgă un jet de apă caldă. Temperatura trebuie să crească treptat pe parcursul a 20 de minute. Lăsați să curgă apă fierbinte și procedați astfel încât apa să se scurgă prin preaplin. Dacă începeți să transpirați, ștergeți brațele ușor, prin tamponare, și întindeți-vă o oră în patul bine încălzit.

Acest procedeu se poate aplica în special pentru combaterea răcelilor și a senzației de insuficiență respiratorie.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă suferiţi de angină pectorală, nu aplicaţi acest procedeu.

Îmbăierea întregului corp, în condiţiile creşterii treptate a temperaturii apei

Umpleţi cada cu apă (20-22 °C), astfel încât corpul să fie acoperit în întregime. Daţi drumul la apă caldă, astfel încât în decurs de 20 de minute, aceasta să ajungă la o temperatură de maxim 36 °C.

Nu se pune problema ca apa să ajungă la o temperatură cât mai ridicată. Dacă începeţi să transpiraţi în momentul în care apa ajunge la o temperatură de 28-30 °C, întrerupeţi procedura. Ridicaţi-vă încet în picioare. Tamponaţi corpul cu grijă, înfăşuraţi-vă într-un prosop şi odihniţi-vă o oră în patul bine încălzit.

O baie vă va relaxa muşchii şi va combate răceala. Dacă aveţi gripă într-un stadiu avansat, nu aplicaţi acest procedeu.

Persoanele care au probleme de circulaţie ar trebui să facă duşuri sau băi numai pe anumite părţi ale corpului.

Adaosuri pentru baie

Pentru a potenţa efectul băii, pentru a accelera metabolismul şi a ajuta căile respiratorii se pot folosi diferite adaosuri pentru baie.

Vă recomandăm în special produsele gata preparate, pe care le puteţi achiziţiona din comerţ. Este vorba în special de produse pe bază de floarea-fânului, ace de pin, muşeţel, iarba-stupului şi scoarţă de stejar. Sarea potenţează vascularizarea şi eliminarea ureei. Atenţiel Sarea solicită sistemul care asigură circulaţia sângelui.

Împachetările

Se apelează la împachetări în cazul formelor de durere acută sau cronică. Puteţi testa dacă vă face bine o împachetare cu apă rece sau una cu apă caldă. Băgaţi mâna în apă rece şi puneţi-o imediat pe acea parte a corpului care vă supără. Dacă acest lucru vă dă o senzaţie plăcută, vă ajută împachetările cu apă rece. Dacă senzaţia la rece este una neplăcută, vă ajută împachetările cu apă caldă. La inflamaţii se recomandă întotdeauna împachetări cu apă rece.

Mod de lucru

În funcţie de partea corpului care trebuie tratată, se întrebuinţează două, respectiv patru bucăţi de tifon, şervete subţiri, din bumbac (de exemplu, şervete pentru veselă). Este nevoie şi de un prosop mare, astfel încât

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a face împachetări ale gambelor după metoda Kneipp, avem nevoie de un lighean cu apă și o lingură de oțet. Se înmoaie prosopul în apa în care s-a turnat oțetul și se împachetează gambele. După aproximativ zece minute se schimbă prosoapele, astfel încât să nu se acumuleze căldură în exces. Aceste împachetări sunt eficiente împotriva crampelor și febrei.

patul sau canapeaua să nu se ude. Dacă faceţi împachetări cu apă caldă sau fierbinte, înfăşuraţi acea parte a corpului, pe care o trataţi, într-un prosop gros, astfel încât căldura să se menţină cât mai mult timp. Orice tip de împachetare se face într-o încăpere bine încălzită, în care nu este curent. Înainte de a se face împachetarea, pacientul trebuie să fie el însuşi bine încălzit. Nu se aplică o compresă cu apă rece pe o parte a corpului care este deja rece.

Împachetări cu apă rece sau cu apă caldă?

Împachetările cu apă rece potenţează vascularizarea, atât la nivel superficial, cât şi la nivelul organelor interne. Aceste împachetări se aplică la inflamaţii, probleme articulare şi contuzii. Împachetările cu apă rece au efect benefic şi în cazul problemelor de metabolism. Împachetările cu apă caldă sunt recomandate pentru dilatarea vaselor de sânge. Ele sunt benefice în vederea combaterii crampelor, durerilor manifestate în zona abdominală, a crampelor musculare şi a diverselor afecţiuni neinflamatorii ale aparatului locomotor.

Terapia doctorului F. X. Mayr

Medicul austriac Franz Xaver Mayr (1875 – 1965) a pus la punct o terapie proprie, precum şi o metodă proprie de stabilire a diagnosticului.

La fel ca şi Kneipp, doctorul Mayr punea accent pe prevenirea îmbolnăvirilor şi pe o viaţă sănătoasă.

Prin metodele sale, medicul austriac dorea să întărească sistemul imunitar şi să stimuleze metabolismul.

Principii de bază

Atunci când discutăm despre terapia Mayr, trebuie să avem în vedere trei principii.

Pe primul plan se situează necesitatea unei solicitări cât mai reduse a sistemului digestiv, care trebuie să fie cât mai relaxat. Acest lucru se poate realiza, în funcţie de indicaţiile medicului specialist, dacă renunţăm pe o anumită perioadă la hrană şi ne mulţumim numai cu ceaiuri. După ce s-a făcut cura cu ceaiuri, regimul alimentar trebuie să fie stabilit în aşa fel încât sistemul digestiv să fie solicitat cât mai puţin. Urmează o dietă cu lapte şi cornuri. Deoarece organismul suportă mai greu laptele de vacă, s-a trecut la lapte de

Scanned with OKEN Scanner

capră, lapte de migdale sau din soia, iar în loc de făină de grâu, pentru pregătirea cornurilor se foloseşte făină de alac. Se poate stabili şi un regim alimentar mai puţin drastic, un regim care să fie mai apetisant, dar care să nu solicite nici stomacul, nici intestinele.

Un al doilea principiu este cel legat de purificare, de eliminare. Experienţa legată de purificarea organismului, de eliminare a toxinelor este una îndelungată şi are ca efect în special un aspect plăcut al pielii. O purificare corespunzătoare a organismului se obţine prin masaje în zona abdominală, cure cu ceaiuri din plante, ape minerale şi săruri. Se au în vedere şi băi (picioare, gambe), dar şi purificarea sistemului limfatic.

Un al treilea principiu este acela al educării. Acest principiu este întrucâtva asemănător cu acela al ordinii, emis de Kneipp. Şi Mayr se referea la ordonarea şi, dacă este necesar, schimbarea modului de viaţă, în folosul sănătăţii. Trebuie să amintim faptul că Mayr susţinea că omul trebuie să consume cantităţi mari de lichide, să ştie să-şi aleagă cu grijă alimentele pe care le consumă, să mestece bine şi să dispună de o cultură culinară.

Putem aplica principiile lui Mayr acasă, adică în viaţa de zi cu zi?

Fiecare dintre noi poate să postească sau să se supună unui regim alimentar. Foarte important, pentru reducerea aciditătii este regimul alimentar cu baze. Se pot combina băile cu diferiţi aditivi cu administrarea anumitor ceaiuri şi un anumit regim alimentar. Vă recomandăm, de pildă Jentschura – Basen – Kur (Cura cu baze) realizată de Orgon – Körperpflegemittel GmbH, Münster.

Este recomandabil să ne petrecem trei săptămâni sau chiar mai mult într-o bază de tratament dintr-o staţiune balneoclimaterică. Acolo ne putem bucura de linişte, de procedee care ne relaxează, cum ar fi, de pildă, masajele, şi putem comunica cu persoane care au diferite afecţiuni.

Dacă nu doriţi sau nu puteţi să mergeţi în staţiuni, puteţi consulta, eventual, un medic specializat în terapie Mayr, împreună cu care puteţi pune la punct un tratament, pe care îl puteţi efectua ambulatoriu. Puteţi contacta medici specializaţi în terapia Mayr la Societatea Mayr Ärzte, din Igs, Austria.

În casa din staţiunea Gröbming, în care s-a născut medicul austriac, funcţionează în prezent un hotel cu bază de tratament. Vizitatorul poate vedea acolo fotografii vechi, reprezentându-l pe medic şi pe membrii familiei sale, dar poate beneficia şi de un tratament care are la bază metodele Mayr. Aceste metode se aplică şi se perfecţionează continuu.

Scanned with OKEN Scanner

Legenda spune că una dintre slujitoarele Afroditei i-a învăţat pe oameni cum să obţină şi cum să folosească aromele. Nu ştim dacă acest lucru este adevărat. Suntem siguri, însă, că aromele au un efect puternic asupra organismului uman. Există arome, care fac să ne lase gura apă. Altele, dimpotrivă, ne provoacă o senzaţie de greaţă sau chiar de sufocare. Uleiurile eterice sunt, printre altele, şi „purtătoare" de arome. Ele reprezintă cheia aromaterapiei.

Principiile de bază şi efectele aromaterapiei

Iasomia este una dintre acele plante din ale cărei flori se obţin uleiuri. Din milioane de flori se obţin câteva picături. Tocmai de aceea, produsul este atât de scump.

Ştiinţa a demonstrat de multă vreme că aromele şi alţi stimuli, care sunt recepţionaţi de nas în mod inconştient, au efecte terapeutice. Să ne gândim puţin la feromoni. Aceştia se infiltrează adânc în subconştientul nostru şi decid, de exemplu, dacă o persoană ne este simpatică sau nu. Plantele produc uleiuri eterice care au rolul de a atrage insectele şi de a îndepărta dăunătorii. Aceste uleiuri sunt prezente în sau pe ţesuturile plantelor.

Obţinerea de uleiuri aromate

Puteţi cumpăra o gamă largă de uleiuri eterice. Trebuie să procedaţi cu atenţie, atunci când este vorba de calitate!

În vederea obţinerii uleiurilor, există mai multe procedee. *Distilarea cu vapori de apă* este unul dintre acestea. În vederea aplicării acestui procedeu, plantele sunt mai întâi uscate şi apoi mărunţite. Ele se pun pe un grătar, prin care pătrund de jos în sus vapori de apă. Vaporii au proprietatea de a separa şi de a forma compuşi cu uleiurile eterice. Amestecul de vapori de apă şi uleiuri este antrenat printr-un tub într-un vas de captare. Uleiurile, mai uşoare decât apa formată, plutesc deasupra acesteia şi trebuie doar separate. Dacă vaporii de apă sunt foarte fierbinţi şi au presiune mare, cantitatea de uleiuri obţinute din plantele, prin care vaporii trec practic, este mult mai mare, dar se pierd o serie de proprietăţi ale uleiurilor. Din acest punct de vedere este de preferat ca întregul proces să dureze mai mult şi să se lucreze la temperaturi, respectiv la presiuni mai reduse.

Un alt procedeu aplicat mai rar este acela al *presării şi separării cu alcool.*

În cadrul acestui procedeu plantele sunt presate între lame de sticlă, unse cu grăsimi. Se dispun mai multe straturi de plante între lamele de sticlă şi

Scanned with OKEN Scanner

se lasă aşa una, două zile, timp în care poziţia lamelelor şi implicit a straturilor de plante presate se modifică. Grăsimile sunt saturate cu arome şi are loc o extracţie cu alcool. Ulterior are loc o prelucrare cu vapori de apă. Astfel se obţine o esenţă foarte valoroasă.

Presarea la rece reprezintă un procedeu special, care se aplică în cazul citricelor. Cojile citricelor, care nu au ajuns încă în faza de coacere sunt presate manual sau automat. Uleiul care se obţine este de cea mai bună calitate dacă fructele au fost cultivate fără a se apela la compuşi chimici. Din păcate aceste uleiuri se degradează rapid, deci pot fi depozitate pe o perioadă relativ scurtă.

Efectele aromaterapiei

Aromaterapia acţionează în două moduri. Moleculele compuşilor activi intră în corp prin nas, gură şi piele. Ele pătrund, pe de-o parte, în sistemul limbic din creier, „sediul" mirosului, locul în care stimulii sunt apreciaţi din punct de vedere emoţional. Există numeroase forme de terapie în cadrul cărora se formulează ideea conform căreia echilibrul emoţional joacă un rol deosebit în menţinerea sănătăţii. Aromele ne ajută să ne menţinem echilibrul sufletesc. Nu este vorba, însă, numai de un efect psiho-mental.

Stimulii din sistemul limbic pot provoca diferite reacţii. Putem roşi sau putem deveni palizi. Este posibil să ne crească tensiunea. Se poate întâmpla ca inima să ne bată mai repede. Pe de altă parte, substanţele active pătrund în circuitul sângelui, deci în întregul organism, unde au efect terapeutic. Unele uleiuri eterice distrug viruşi, altele distrug substanţele toxice sau bacteriile. Există, de asemenea, uleiuri eterice care încetinesc procesele de putrefacţie.

Aspecte importante referitoare la uleiurile aromate

Uleiurile eterice sunt substanţe valoroase, foarte concentrate, denumite şi „sufletul plantelor". Tocmai de aceea ar trebui să tratăm cu atenţie aceste uleiuri. Aromaterapia poate avea un efect benefic asupra sănătăţii, dar, dacă nu ştim să folosim uleiurile eterice aşa cum se cuvine, aromaterapia poate avea şi efecte nedorite.

Calitatea

Uleiurile provenite din substanţe tratate chimic pot fi nocive. Vă sfătuim să cumpăraţi

În Australia s-au efectuat o serie de teste, iar pe baza rezultatelor acestora s-a demonstrat că o cantitate mică de uleiuri provenind din plante de ceai a distrus în doar zece minute colibacili deosebit de periculoşi.

Scanned with OKEN Scanner

numai uleiuri provenind din plante cultivate fără aditivi chimici, chiar dacă acestea sunt mai scumpe.

Uleiurile aromate au concentrații foarte mari. De aceea trebuie dozate cu mare atenție, în cantități foarte mici.

Comportarea în timp

Esențele sunt substanțe naturale, care se comportă în mod diferit în timp. Unele se mai maturizează și astfel valoarea lor crește. Altele, dimpotrivă, se degradează, nu mai au efect benefic și pot fi chiar nocive. Datorită acestei situații, este bine să acordați atenție acestui aspect.

Uleiurile din flori pot fi depozitate chiar și peste zece ani. Uleiurile din rădăcini și din tije se pot păstra timp de până la zece ani. Uleiurile din frunze se pot depozita în bune condiții între doi și patru ani, cele din conifere până la doi ani și cele din citrice până la un an. Importante sunt, în acest sens, procedeul de obținere și condițiile de depozitare.

Este recomandabil ca uleiurile aromate să fie depozitate în spații întunecoase și răcoroase. Este necesar ca ele să fie protejate împotriva luminii și aerului. Pentru aceste uleiuri se recomandă folosirea recipientelor din sticlă (nu din plastic!) de culoare închisă. Dacă doriți să le păstrați cât mai mult timp, puneți sticlele care conțin asemenea uleiuri, în frigider.

Utilizare

Uleiurile eterice sunt substanțe cu o concentrație foarte ridicată, care sunt, de cele mai multe ori, diluate. Pentru a putea fi aplicate pe piele, ele sunt amestecate cu uleiuri grase.

Dacă aceste uleiuri urmează să fie folosite ca adaosuri pentru baie, ele se amestecă mai întâi cu smântână, lapte sau miere și se pun apoi în apă. Dacă urmează ca uleiurile să fie vaporizate, ele sunt amestecate cu apă. Uleiurile de acest gen nu sunt destinate uzului intern, deoarece efectul lor este foarte puternic și poate provoca efecte secundare nedorite. Există și excepții în acest sens, dar ele se fac numai dacă există un anumit scop terapeutic.

Dozarea

Atunci când este vorba despre esențe, importantă este calitatea și nu cantitatea. Este bine ca esențele să fie utilizate în doze foarte mici. Ele se vor folosi o dată, cel mult de două ori pe zi. Acest lucru este valabil și în ceea ce privește aromele pentru încăperi. Vasele conținând astfel de arome se vor lăsa într-o încăpere cel mult o oră sau două din 24. Doza se stabilește în funcție de concentrația fiecărui ulei în parte și de scopul în care acesta urmează a fi utilizat. Vă

Scanned with OKEN Scanner

recomandăm să cereţi şi sfatul unei persoane avizate. Doza pentru copii trebuie să reprezinte o treime din doza destinată persoanelor mature.

Contraindicaţii şi măsuri de siguranţă

Există anumite uleiuri, care nu pot fi folosite sub nicio formă în timpul sarcinii. Există şi uleiuri care nu se vor utiliza dacă se efectuează un tratament homeopatic. De asemenea, nu se recomandă uleiurile, dacă ne expunem la soare, mai ales în timpul concediului, pe care ni-l petrecem, eventual, într-o ţară din sud.

Persoanele care suferă de astm sau de epilepsie nu pot apela la aromaterapie decât după consultarea medicului.

Este recomandabil ca şi persoanele care suferă de boli cronice să apeleze mai întâi la medic, pentru a vedea dacă pot face aromaterapie, respectiv pentru a se determina ce uleiuri au un efect benefic pentru ele. Dincolo de toate acestea, este necesar să luaţi anumite măsuri de siguranţă.

Copiii nu trebuie să aibă acces la uleiuri eterice! Nici animalele de companie nu trebuie să vină în contact cu uleiurile eterice. Atenţie! Sticluţele cu uleiuri eterice nu se pun niciodată pe pietrele încinse din saună şi nici nu se ţin în apropierea unei flăcări!

Chiar dacă suferiţi de o boală gravă puteţi beneficia de efectele aromaterapiei. Consultaţi-vă în acest sens cu medicul.

Procedee specifice aromaterapiei

Din punct de vedere strict tehnic, procedeele specifice aromaterapiei se pot aplica şi acasă. Esenţele nu sunt considerate a fi produse farmaceutice şi se eliberează fără reţetă. Cu toate acestea, este recomandabil să se cunoască exact efectele esenţelor. De aceea este bine să consultăm un aromaterapeut în momentul în care hotărâm că vrem să ne bucurăm de efectele aromaterapiei. Aromaterapeutul poate da sfaturi sau poate aplica un tratament. Nu recomandăm persoanelor cu afecţiuni grave să apeleze la aromaterapie fără a consulta mai întâi un specialist.

Datorită faptului că aromaterapia este destinată creării unei senzaţii plăcute, unei stări de bine, respectiv combaterii unor afecţiuni uşoare, putem să ne bucurăm de efectele ei şi fără a apela neapărat la un specialist. În aceste condiţii trebuie să reţinem, însă, un principiu, şi anume: „Mai puţin valorează mai mult", în sensul că nu trebuie să folosim niciodată arome în cantităţi mari.

Scanned with OKEN Scanner

Vaporii proveniți din uleiuri eterice de calitate sunt deosebit de eficienți în vederea tratării căilor respiratorii.

Dacă doriți să parfumați încăperea, aveți posibilitatea de a folosi vase cu picior, foarte utile și agreabile din punct de vedere estetic.

Nu este recomandabil ca încăperile să fie parfumate în permanență, numai pentru că esențele „miros atât de frumos"! Esențele conțin substanțe active, care, dacă sunt prezente excesiv, pot provoca dureri de cap sau vărsături.

Inhalațiile reprezintă un „leac" foarte cunoscut.

Vaporizarea

Lămpile şi dispozitivele care elimină vapori cu miros plăcut au fost o vreme la modă şi s-au găsit în toate variantele de formă, mărime sau culoare. Aceste dispozitive nu au alt rol decât să răspândească un miros plăcut în încăperi.

Dacă avem în vedere că există variante de arome, cum ar fi, de pildă, „briza mării", ne putem da seama că asemenea aparate nu au un efect terapeutic. Este vorba, pur şi simplu, despre nişte aparate cu ajutorul cărora mirosurile neplăcute sunt eliminate şi înlocuite cu diferite arome.

Dacă folosim esenţe pe care le vaporizăm, acestea pot avea un efect benefic asupra organismului. Trebuie să avem în vedere în acest sens şi faptul că problemele sufleteşti pot determina probleme de ordin fizic.

Aromaterapia are un rol deosebit de important pentru că dacă o anumită aromă face bine sufletului, va avea de câştigat şi trupul. În acest mod se împiedică agravarea anumitor boli şi afecţiuni. Dacă se folosesc uleiuri eterice pentru a se „parfuma" încăperea, se produce, de fapt, o inhalare uşoară. Substanţele active ajung în nas, în gură şi ulterior în organism, având efect terapeutic.

Lămpile pot fi folosite într-un mod cât se poate de simplu. În bolul mic se picură apă. Sub bol se află o lumânare mică. Lumânarea se aprinde şi se pun câteva picături de ulei eteric în apa din bol. Este bine să se stingă lumânarea după maxim o oră. Aroma se mai menţine în încăpere.

Chiar dacă centrul mirosului se obişnuieşte cu o anumită aromă şi nu o mai sesizăm, ea continuă să fie prezentă.

Inhalaţia

Vaporizarea uleiurilor eterice este şi ea o inhalaţie, dar în formă indirectă, pe care uneori nici nu o conştientizăm. Dacă urmărim anumite scopuri terapeutice este recomandabil să inhalăm în mod conştient vaporii proveniţi din uleiurile eterice. Atunci când vorbim despre inhalaţii, există mai multe alternative.

Cea mai cunoscută metodă este şi foarte veche. Se ia un bol sau un lighean, apă fierbinte şi un prosop mare. Adăugaţi două, trei picături de ulei în apa fierbinte, aplecaţivă peste bol sau peste lighean şi dispuneţi prosopul astfel încât să acopere capul, dar şi ligheanul.

Astfel, vaporii nu se vor răspândi pur şi umplu în întreaga încăpere, în care vă aflaţi. Închideţi ochii. Inspiraţi

Scanned with OKEN Scanner

şi expiraţi pe nas. Dacă apa este prea fierbinte, veţi respira cu greutate şi veţi avea senzaţia că luaţi foc. Aşteptaţi puţin, până când se mai răceşte apa, sau adăugaţi un pic de apă rece. Încercaţi să nu deschideţi ochii, deoarece există anumite esenţe care atacă conjunctivele.

Inhalaţiile au două componente cu efect benefic. Pe de-o parte este vorba despre vaporii proveniţi din uleiurile eterice. Pe de altă parte avem vaporii de apă. Tocmai vaporii de apă înmoaie infecţia cumulată în gât şi în nas, astfel încât să puteţi expectora foarte uşor. Microbii sunt anihilaţi datorită faptului că apa are o temperatură relativ ridicată.

Inhalaţiile se recomandă în special în afecţiuni ale căilor respiratorii, bronşită, răceală, inflamaţii ale mucoaselor nazale, inflamaţii ale gâtului.

Dacă nu suportaţi prosopul, pe care ar trebui să îl puneţi pe cap, există vase speciale pentru inhalaţii. Acestea sunt compuse dintr-un recipient termorezistent, care menţine apa la temperaturi mari pentru mai multă vreme, şi un suport. Puteţi adăuga picăturile de ulei eteric direct în apa fierbinte. Există şi dispozitive care au un fitil aşezat în apă. Fitilul trebuie umezit cu ulei eteric. Folosind un asemenea dispozitiv, veţi beneficia de un plus de confort atunci când trebuie să faceţi inhalaţii.

Mai simplă, dar la fel de eficientă este următoarea metodă: puneţi două picături de ulei eteric direct pe o batistă. Împăturiţi batista de mai multe ori, astfel încât uleiul eteric să nu vină în contact cu mucoasele. Puneţi batista la nas şi inspiraţi adânc. Această metodă este deosebit de eficientă atunci când călătoriţi. Dacă doriţi să faceţi inhalaţii în timpul nopţii, puneţi batista bine împăturită în interiorul feţei de pernă. După ce inspiraţi şi expiraţi adânc de câteva ori, veţi observa că nasul s-a desfundat şi vă puteţi bucura de un somn liniştit.

În comerț există o varietate de dispozitive, cu ajutorul cărora vă puteți bucura de confort atunci când faceți inhalații.

Dispozitivele speciale pentru inhalații au și un sistem de reglare a temperaturii, care nu permite ca temperatura vaporilor de apă să fie mai mare de 50 °C. Astfel, nu veți risca să vă ardeți.

Frecţionarea

Substanţele active ale uleiurilor eterice sunt minuscule şi tocmai de aceea pătrund imediat prin piele şi ajung în organism. Unele dintre ele rămân în ţesutul gras. Altele intră direct în sânge.

Pentru masaj se folosesc întotdeauna esenţe diluate. Pentru a se dilua esenţele se utilizează aşa-numite „uleiuri-suport". Printre acestea se numără şi uleiul de Jojoba, care are efect benefic asupra pielii. Alte asemenea uleiuri sunt cel de alune, migdale, susan sau floarea-soarelui. În funcţie de

Dacă vă frecționați cu ulei eteric, aveți două avantaje în același timp: substanțele active pătrund în corp și vă îngrijiți și pielea.

Uleiul de Jojoba este, de fapt, o ceară. Tocmai din acest motiv nu este bine să puneți acest ulei în frigider. Se întărește!

Scanned with OKEN Scanner

O frecție cu uleiuri eterice este benefică pentru combaterea răcelii și relaxează mușchii încordați.

intensitatea aromei esenţei sau de efectul dorit se amestecă 5-10 ml de esenţă cu 90 ml de uleiuri-suport. Cel mai bine este ca amestecul să fie turnat într-un recipient din sticlă de culoare închisă, care se agită cu putere timp de câteva minute. Pentru un masaj sunt suficienţi 5 ml de esenţă. Se poate face şi o frecţie împotriva răcelii sau pentru ameliorarea durerilor provocate de luxaţii. Pentru combaterea afecţiunilor căilor respiratorii se frecţionează încet pieptul şi spatele. Dacă se manifestă afecţiuni ale aparatului locomotor se recomandă un masaj parţial sau complet. Important este să nu masaţi cu prea multă putere. Cel mai bine este să alternaţi mângâierile cu mişcările gen „frământat".

Băi

Cleopatra obișnuia să facă băi în miere și lapte, pentru a avea o piele frumoasă și sănătoasă. Faceți ca ea! Puneți în apa în care faceți baie o linguriță de miere și una de lapte.

Atunci când esenţele urmează să fie folosite ca adaosuri pentru baie, există mai multe posibilităţi.

Dacă doriţi să inhalaţi substanţele active, este suficient să puneţi între două şi cinci picături de esenţă în apa pentru baie. Dacă doriţi ca substanţele active să vă pătrundă în organism, este necesar să creaţi un compus, în care să intre şi apa. În acest scop este necesar un emulgator. În comerţ găsiţi emulgatori speciali. Puteţi folosi, însă, şi lapte sau smântână. Puneţi cinci până la zece picături de esenţă (în funcţie de intensitate) în 250 ml de lapte. Amestecaţi bine. Puneţi amestecul în apa pentru baie.

Gargară

Chiar dacă, în principiu aromele şi esenţele nu sunt destinate uzului intern, există anumite esenţe, care pot fi utilizate pentru gargară. Gargara cu esenţe este utilă atunci când aveţi inflamaţii sau răni în gură, dar şi dacă vă doare gâtul sau aveţi diferite afecţiuni ale căilor respiratorii. Puneţi două, maxim trei picături într-o lingură cu lapte. Amestecaţi bine. Puneţi amestecul obţinut în apă caldă. Faceţi gargară dimineaţa şi seara, până în momentul în care afecţiunile dispar.

Comprese

Compresele cu uleiuri eterice sunt utile atunci când v-aţi lovit sau aţi suferit o luxaţie.

Luaţi o faşă şi muiaţi-o în apă caldă. Stoarceţi-o bine şi puneţi pe ea cinci picături de ulei eteric. Puneţi faşa pe suprafaţa afectată şi legaţi-o cu o cârpă uscată. Ar fi bine să puneţi şi un prosop sub compresă, astfel încât umezeala să nu ajungă la suprafaţa lovită. Pentru a obţine un efect mai puternic, înveliţi cu grijă suprafaţa afectată.

Dacă suferiţi de afecţiuni

Scanned with OKEN Scanner

grave sau dacă se doriţi tratarea unui anumit organ, a unei anumite părţi a corpului, este recomandabil să cereţi sfatul unui terapeut specializat. Dacă doriţi doar să aveţi „o stare de bine", puteţi să vă faceţi acasă o minifarmacie care să conţină şi uleiuri eterice. Pentru a fi mai uşor să vă orientaţi în ceea ce priveşte uleiurile eterice, vă prezentăm în continuare o listă cu asemenea uleiuri.

Compresele calde diminuează durerile provocate de crampe musculare. Dacă este vorba despre inflamaţii, nu se recomandă comprese calde.

Uleiuri aromate de la A la Z

Anason

Esenţa relaxează şi are efect expectorant. Uleiul poate fi vaporizat foarte uşor şi miroase foarte plăcut. Se pot face inhalaţii, dar şi frecţii. Esenţa de anason combate balonările, problemele menstruale şi cardiace.

Atenţie! Dozele prea mari pot provoca intoxicaţii.

Anghelică

Esenţa fortifică. Această esenţă este picurată în lămpi, ajută în special în stări de oboseală şi anxietate şi potenţează metabolismul.

Bergamot

Această esenţă are o multitudine de efecte benefice: relaxează, are influenţă asupra sistemului nervos, măreşte puterea de concentrare şi are rol antibacterian. Având o multitudine de efecte, ea poate fi întrebuinţată în multe feluri. Poate fi vaporizată, dar poate fi utilizată şi ca adaos pentru baie. Bergamotul combate durerile de dinţi, acneea, oboseala, depresiile şi sporeşte pofta de mâncare.

Atenţie! Bergamotul expus la soare poate provoca iritaţii ale pielii şi depigmentări.

Busuioc

Uleiul obţinut din această plantă linişteşte şi are efect benefic asupra sistemului nervos. Poate fi vaporizat, dar se poate folosi şi ca adaos pentru baie.

Uleiul obţinut din această plantă combate depresiile, afecţiunile stomacului, bronşita şi sporeşte pofta de mâncare.

Cajeput

Uleiul este antibacterian, dar are efect calmant şi stimulează activitatea intelectuală. Această aromă este recomandată celor care prestează activităţi intelectuale. Acest ulei combate de asemenea astmul şi durerile de urechi.

Scanned with OKEN Scanner

Camfor

Acest ulei cu parfum intens fortifică, combate crampele şi este antibacterian. Este utilizat frecvent ca ulei pentru masaj, în combinaţie cu alte esenţe, care conferă un miros foarte plăcut şi asta deoarece camforul are un miros înţepător. Are un efect puternic în combaterea reumatismului, artritei şi altor afecţiuni ale aparatului locomotor.

Atenţie! Persoanele care suferă de epilepsie nu vor utiliza camforul! Persoanele care au pielea sensibilă trebuie să utilizeze camforul cu multă grijă şi numai în concentraţii foarte reduse. Dozele prea mari pot să provoace crampe.

Cimbru de grădină

Acest ulei creşte motivaţia şi performanţele sexuale, are efect antibacterian.

Pentru a creşte apetitul sexual, uleiul este vaporizat în lămpi speciale. Acest ulei combate scaunele diareice şi abcesele.

Coada-şoricelului

Aroma stimulează şi creşte puterea de concentrare. Uleiul este eficient împotriva durerilor şi are efect antibacterian. Uleiul poate fi inhalat, dar poate fi folosit şi pentru masaj. Este eficient împotriva gripei şi bronşitei. Se poate folosi şi la combaterea afecţiunilor stomacului, tulburărilor menstruale şi reumatismului.

Atenţie! Esenţa este foarte puternică şi trebuie dozată cu mare grijă. Epilepticii şi femeile gravide nu vor folosi această esenţă.

Cuişoare

Parfumul esenţei este unul cald, fortifică, purifică şi are efect antibacterian.

Această esenţă se foloseşte de multă vreme în combaterea durerilor de dinţi. Puteţi să faceţi gargară sau să preparaţi un amestec, în care să utilizaţi ulei de uz alimentar de cea mai bună calitate, pentru a pune câteva picături pe dintele sau măseaua care vă doare.

Eucalipt

Este unul dintre cele mai cunoscute uleiuri. El împrospătează, revigorează şi are efect antibacterian. Se poate vaporiza, dar se poate utiliza şi pentru inhalaţii, având o aromă deosebit de plăcută.

Se poate folosi şi ca adaos pentru baie, în vederea combaterii răcelilor, stărilor gripale, astmului, acneei şi afecţiunilor renale.

Atenţie! Poate afecta ochii sensibili!

Uleiul de eucalipt este recomandat în vederea combaterii răcelilor. Amestecat cu un „ulei-suport", el poate fi folosit şi pentru frecţii.

Scanned with OKEN Scanner

Fenicul

„Sufletul" acestei plante are un efect calmant şi combate crampele. Este eficient în combaterea diverselor probleme legate de menstruaţie. Poate fi vaporizat în lămpi speciale sau poate fi utilizat pentru frecţii.

Atenţie! Dozele prea mari pot provoca intoxicaţii.

Ghimbir

La fel ca rădăcina, uleiul eteric fortifică şi încălzeşte. Are efect împotriva inflamaţiilor şi creşte apetitul sexual. Esenţa poate fi utilizată pentru inhalaţii, frecţii şi gargară, în vederea combaterii răcelilor, gripei şi durerilor musculare.

Iarba-stupului

Iarba-stupului linişteşte şi fortifică, combate crampele şi alină durerile. În ceea ce priveşte modul de utilizare, vă rugăm să citiţi indicaţiile de pe produs. Iarba-stupului este eficientă împotriva durerilor de urechi, de dinţi, de cap, gripelor, înţepăturilor de insecte, problemelor de circulaţie, stărilor de frică, insomniilor. Esenţa este foarte scumpă, dar poate fi dozată cu grijă. Se pot face amestecuri cu esenţă de lămâie verde sau lemongras.

Indrușaim

Uleiul obţinut din această plantă are efect în primul rând asupra sufletului, pentru că dă o senzaţie de armonie, de linişte şi calmează. Este eficient în combaterea inflamaţiilor, precum şi în tratarea leziunilor. Apare în compoziţia uleiurilor pentru corp şi are efect în purificare, în eliminarea toxinelor. Poate că din acest motiv, el este folosit ca produs anticelulitic. Uleiul amintit este, însă, eficient şi în combaterea depresiilor.

Iris

Această esenţă nu ar trebui să vă lipsească din „minifarmacia" de acasă. Ea relaxează şi conferă un tonus bun şi are efect benefic asupra psihicului, purificând în acelaşi timp. Deoarece aroma este foarte plăcută, ea poate fi folosită pentru împrospătarea aerului din încăperi. Poate fi utilizată în combaterea stărilor de melancolie, a insomniilor şi a durerilor de stomac.

Lavandă

Uleiul de lavandă calmează şi are un parfum extraordinar. Este recomandat împotriva crampelor, durerilor, inflamaţiilor, calmează şi conferă un tonus bun. Deoarece are un miros extraordinar de plăcut,

Scanned with OKEN Scanner

O serie întreagă de uleiuri aromate, printre care se numără şi cel de lemongras, stimulează şi impulsionează. Parfumul lor conferă optimism, anulând stările depresive.

uleiul de lavandă este prezent de multe ori în lămpile speciale, de vaporizare.

Uleiul de lavandă se utilizează şi pentru frecţii, ca adaos pentru baie, dar şi pentru comprese. Are efect în combaterea durerilor de cap şi de urechi, împotriva hipertensiunii, astmului, problemelor cardiace, inflamaţiilor nervoase şi insomniilor.

Atenţie! Persoanele care au depresii nu vor utiliza uleiul de lavandă! Lavanda nu face decât să le agraveze!

Lămâie

Acest ulei, care nu este unul sofisticat, are efect antibacterian, omoară microbii şi astfel purifică aerul. Conferă optimism, fortifică şi creşte capacitatea de concentrare. Esenţa de lămâie îşi face efectul, chiar şi atunci când se utilizează pentru parfumarea încăperilor. Ea este eficientă împotriva acneei, a înţepăturilor de insecte, răcelilor şi lipsei poftei de mâncare.

Atenţie! Dacă este expusă la soare şi apoi folosită, poate provoca iritaţii ale pielii.

Lămâiţă

Uleiul obţinut din această plantă este antibacterian. Aroma motivează, încălzeşte şi netezeşte pielea, opreşte sângerările. Se pot face inhalaţii, dar se poate folosi şi ca adaos pentru baie, în special ca produs antimătreaţă.

Lemn de santal

Această aromă nobilă are efect benefic asupra simţurilor, este plină de conotaţii sexuale. Încălzeşte, are efect expectorant, este eficace împotriva crampelor şi inflamaţiilor. Se foloseşte în special pentru parfumarea încăperilor, pentru a se asigura o atmosferă care stimulează emoţiile. Este eficace şi împotriva eczemelor.

Lemongras

Aroma de lemongras stimulează şi impulsionează. Este benefică împotriva asteniilor, apatiei, problemelor datorate tensiunii mici.

Maghiran

Substanţele active din această plantă au efect expectorant, combat crampele şi calmează. Dacă aveţi migrenă, faceţi inhalaţii cu maghiran.

Atenţie! Dozele prea mari pot provoca efectul contrar, adică dureri de cap, stări de apatie şi ameţeli.

Scanned with OKEN Scanner

Magnolie

Pe cât de frumos este arbustul, pe atât de plăcută este aroma, care linişteşte şi calmează. Are efect împotriva problemelor de circulaţie datorate tensiunii mari. Din păcate se găseşte greu şi la un preţ relativ mare.

Mărar

Uleiul din mărar relaxează şi combate crampele. Este folosit pentru inhalaţii, dar şi pentru frecţionarea zonei abdominale. Uleiul din mărar se utilizează în special pentru combaterea balonării, a senzaţiei de saturaţie după mese îmbelşugate.

Mentă

Uleiul obţinut din mentă are un spectru foarte larg şi tocmai de aceea este foarte apreciat. Este un foarte bun expectorant, combate crampele, alină durerile, combate inflamaţiile, sporeşte capacitatea de concentrare. Uleiul obţinut din mentă poate fi întrebuinţat în toate formele (inhalaţii, frecţii etc.) şi este eficient în special în afecţiuni ale căilor respiratorii, dar şi împotriva durerilor de cap.

Atenţie! Poate irita ochii. Nu se recomandă persoanelor alergice şi nici celor care au gastrită.

Mir

Mirul are efect benefic asupra sufletului, dar este şi antibacterian şi cicatrizant. O gargară poate alina durerile de dinţi şi frecţia este eficientă împotriva acneei.

Atenţie! Nu se va utiliza în timpul sarcinii.

Mirt

Uleiul de mirt este recomandat în special persoanelor care au ca principală preocupare creaţia, deoarece se spune că inspiră. Mirtul are efect antibacterian şi antiinflamator. Băile cu ulei de mirt sunt recomandate împotriva inflamaţiilor vezicii urinare şi hemoroizilor. Mirtul creşte şi pofta de mâncare.

Molid

Aroma de molid împrospătează, revigorează, are efect antibacterian şi antiinflamator. Această aromă este cât se poate de potrivită ca parfum ambiental sau adaos pentru baie. Esenţele de molid se utilizează în tratamentul astmului, pentru combaterea gripei sau în tratamentul inflamaţiilor vezicii urinare.

Scanned with OKEN Scanner

Muşeţel

Persoanele cărora le place ceaiul de muşeţel vor adora pur şi simplu aroma uleiului. Uleiul obţinut din muşeţel are efecte multiple: calmează, combate crampele, cicatrizează, are efect antiinflamator. Se recomandă în special inhalaţiile şi frecţiile. Muşeţelul este adecvat şi pentru combaterea migrenelor, a durerilor de urechi şi de dinţi, arsurilor, acneei, problemelor renale, hemoroizilor şi abceselor.

Neroli

Această esenţă relaxează, linişteşte şi fortifică în acelaşi timp. Trebuie spus că ea calmează şi durerile. Persoanele care au stări de anxietate, manifestă o lipsă a poftei de mâncare sau au probleme cardiace pot face inhalaţii.

Niaouli

Uleiul de niaouli are efect antibacterian şi antiinflamator, conferind în acelaşi timp vitalitate. Calmează tusea şi în acest scop se vor face inhalaţii.

Obligeană

Obligeana calmează şi se utilizează în special împotriva afecţiunilor stomacului. Nu se va utiliza în cazul scaunelor diareice.

Atenţie! Dozele prea mari pot provoca intoxicaţii.

Portocală

Aroma aduce în memorie soarele şi sudul. Uleiul dă o senzaţie de bună dispoziţie, detensionează, scade febra şi accelerează procesele de vindecare. Vaporizat, are efect în combaterea febrei, a afecţiunilor stomacului şi stărilor de anxietate.

Rozmarin

Esenţa obţinută din rozmarin este eficientă împotriva crampelor, are efect expectorant, antiinflamator, linişteşte, fortifică şi măreşte capacitatea de concentrare. Această esenţă poate fi utilizată pentru frecţii, vaporizare şi ca adaos pentru baie. Este eficientă împotriva problemelor de circulaţie cauzate de tensiune mică, astenii-lor şi problemelor renale.

Atenţie! Epilepticii şi femeile gravide nu vor folosi rozmarin.

Tămâie

Tămâia are efect antiinflamator, antibacterian şi liniştitor. Esenţa de tămâie se vaporizează în lămpi speciale, pentru că stimulează meditaţia.

Scanned with OKEN Scanner

Trandafir

Parfumul de trandafir stimulează simţurile. Uleiul eteric, obţinut din trandafir, dă senzaţia de armonie şi potenţează emoţiile, combate crampele şi alină durerile. Esenţa de trandafir poate fi vaporizată într-o lampă specială sau poate fi utilizată ca adaos de baie. Are efect puternic atunci când vă doare capul sau sunteţi apăsaţi de tristeţe.

Atenţie! Dozajul se va face cu mare atenţie! O cantitate prea mare poate provoca o stare de apatie.

Zadă

Zada este una dintre esenţele care se pot folosi în amestec cu camfor. Esenţa de zadă împrospătează, are efect antibacterian şi antiinflamator, potenţează circulaţia sângelui. Aroma „proaspătă" este recomandată pentru parfumarea încăperilor, dar şi pentru masaje. Are efect benefic în combaterea gripelor, răcelilor şi afecţiunilor musculare.

Ylang – Ylang

Uleiul linişteşte, dă o senzaţie de optimism şi sporeşte apetitul sexual. Este eficient împotriva problemelor de circulaţie, care sunt provocate de o tensiune prea mare, a stărilor de teamă şi durerilor de cap, dacă este folosit pentru parfumarea încăperilor sau ca adaos pentru baie.

Atenţie! Dozajul trebuie efectuat cu mare grijă. O cantitate prea mare poate provoca dureri de cap!

Scanned with OKEN Scanner

Partea a II-a

AFECȚIUNI ȘI BOLI

- Cap și gât
- Plămâni și torace
- Inimă și vase de sânge
- Stomac și intestine
- Mușchi, tendoane, articulații
- Vezică, rinichi, organe genitale
- Piele
- Probleme de natură sufletească
- Situații de urgență

Scanned with OKEN Scanner

Dureri de cap

Atunci când doare capul, este bine să vă relaxați. Este recomandabil să vă liniștiți sau să faceți exerciții Yoga.

Cauze

Cauzele pentru care apar durerile de cap sunt multiple. Ele pot să constituie „semnalul" unui început de răceală, situație în care sunt însoțite de dureri articulare. Durerile de cap apar și la „mahmureală", ca efect al consumului excesiv de alcool și de nicotină sau ca „rezultat" al unei nopți de nesomn. Durerile pot fi și rezultatul unei poziții greșite a capului, apar la persoanele care își petrec foarte mult timp stând pe scaun, dar pot constitui și „rezultatul" unor probleme existente pe plan personal, cum ar fi, de pildă, conflicte cu partenerul/partenera, stres la serviciu sau probleme de ordin financiar.

Simptome

Există o gamă largă de dureri de cap: pulsatorii, adânci, înțepătoare, însoțite de un duduit permanent, sfredelitoare sau surde. Aceste dureri se pot manifesta la nivelul întregului cap, dar și numai la nivelul frunții, la tâmple sau la ceafă.

Posibilități de tratament

Atunci când apar durerile de cap, medicii recomandă preparate medicamentoase care să calmeze. Este vorba de medicamente care au ca substanță activă Acid acetilsalicilic, Ibuprofen sau Paracetamol (Paracetamol N).

Dacă durerile de cap se manifestă frecvent și sunt însoțite, eventual, și de alte simptome, este necesar să vă consulte un medic. Poate să fie vorba despre probleme legate de tensiune sau de o afecțiune și mai gravă. Este bine să consultați și un ortoped, deoarece durerile de cap pot fi cauzate de anumite probleme existente la nivelul coloanei vertebrale.

Cum puteți preveni durerile de cap

- Faceți cât mai multă mișcare în aer liber.
- Alocați-vă timp suficient pentru somn. Luați-vă o saltea bună.
- Asigurați-vă un regim alimentar sănătos, cu alimente proaspete.
- Nu fumați! Nicotina îngustează vasele de sânge, ceea ce implică probleme de circulație, care pot avea ca rezultat și dureri de cap.
- Consumați alcool cu măsură! Consumul în exces duce la mahmureală și la dureri de cap.
- Faceți gimnastică. Dacă aveți o ocupație sedentară, faceți exerciții pentru ceafă și coloană.

Scanned with OKEN Scanner

➡ Numărul produselor homeopate, care sunt eficiente împotriva durerilor de cap, este deosebit de mare. Tocmai de aceea vă prezentăm doar câteva dintre ele (a se vedea și **MIGRENĂ**).

➡ Când durerile de cap apar ca urmare a stresului, din cauză că nu s-a dormit destul, s-a consumat prea mult alcool și prea multă nicotină, apare senzația de greață și vomă iminentă, mai ales dimineața, ceafa doare, pentru că bolnavul a stat în curent, folosiți *Nux vomica* (nucă vomică (ochiul-ciorii)).

➡ Dacă apare senzația de tensiune în ceafă, ceafă „înțepenită", durerile se simt din ceafă până în ochi, durerea se manifestă în special în partea stângă a cefii, durerile se accentuează la frig și umezeală, folosiți *Cimifuga* (iarba-ploșniței; stelniță).

➡ Când durerile apar în special la nivelul creierului mic (partea posterioară a capului), ca urmare a suprasolicitării, supărărilor, grijilor, sedentarismului sau vizionării în exces a programelor TV, capul e „greu", se manifestă apatia, durerea devine mai intensă atunci când ne expunem la rece, facem mișcare, conducem automobilul sau șalupa, ne supără zgomotul, lumina, durerile se accentuează când facem mișcare, folosiți *Cocculus* (semințe de iarba-racului; semințe de stacoj).

➡ Dacă durerile de cap apar la școlari, aceștia sunt nervoși, neliniștiți, obosesc repede, sau la persoanele mature, în cazul suprasolicitării intelectuale, la schimbări ale vremii, după uscarea părului cu föhnul, folosiți *Calcium phosphoricum* (fosfat de calciu).

➡ În caz că durerile de cap apar la școlarii care fac efort mare sau la școlari în general, sau se manifestă atunci când ne facem griji, există senzația de slăbiciune, de apatie, lipsește puterea de concentrare, durerile se diminuează la căldură, folosiți *Acidum phosphoricum* (acid fosforic).

➡ **Ceai din coajă de salcie:** Coaja de salcie argintie conține un compus asemănător acidului acetilsalicilic, care are efect în calmarea durerilor. Beți două cești de ceai pe zi.

Mod de preparare: se ia o linguriță rasă de coajă de salcie mărunțită. Se pune în 250 ml de apă și se lasă să fiarbă încet. Se ia de pe foc, se lasă cinci minute și se strecoară.

➡ **Ceai de iarba-stupului:** Acest ceai este eficient în special dacă durerile de cap apar în urma tensiunii nervoase. Găsiți pliculețe în farmacii

ATENȚIE!

În urma suprasolicitării și stării de teamă de la școală, copiii pot acuza dureri de cap. Luați această problemă în serios, stați de vorbă cu copilul și, dacă este necesar, discutați cu un specialist în psihologie școlară.

Scanned with OKEN Scanner

sau la Plafar, dar ceaiul se poate prepara şi din plante proaspete. Cel mai bine este să beţi ceai seara, înainte de culcare.

Presopunctură: Se recomandă presopunctura în special dacă durerile de cap apar în urma tensiunii nervoase. *Taiyang*, numit şi *Punctul Soarelui* se găseşte la mijlocul adânciturii din zona tâmplei, la distanţă de aproximativ un deget faţă de marginea exterioară a sprâncenelor. Acest punct poate fi frecţionat cu esenţă de mentă. *Jianjiang* se află la jumătatea distanţei dintre ceafă şi extremitatea umărului, în adâncitura formată de muşchii de la nivelul cefii şi extremitatea omoplatului. Este bine ca acest punct să fie masat de către o persoană din anturajul bolnavului.

➡ **Tai Chi:** Scopul propus prin exerciţiile Tai Chi este acela de a activa energiile. Prin aceste mişcări sunt eliberate forţele interioare. Meridianele (câmpurile energetice) se detensionează şi blocajele se anulează. Qi, energia vitală, are un flux bun şi se restabileşte armonia care trebuie să domnească între trup şi suflet. Tensiunile spirituale dispar şi gândirea devine din nou limpede. Persoanele care au dureri de cap şi migrene în mod frecvent vor avea de beneficiat de pe urma acestor exerciţii.

Vă puteţi face singuri masaj. În Ayurveda, tratamentele cu diferite uleiuri joacă un rol deosebit de important. Masajul cu ulei dă rezultate foarte bune atunci când aveţi dureri de cap, migrene, stări de nervozitate. Faceţi un masaj cu ulei înainte de a face duş. Uleiul în exces este înlăturat după circa 15 minute. Puteţi să vă frecaţi cu tărâţe sub duş.

Cum trebuie să procedaţi? Puneţi ulei de migdale pe frunte şi frecaţi cu palma. Procedaţi în aşa fel încât uleiul să ajungă pe faţă şi deplasaţi mâinile către urechi. Apoi ungeţi-vă cu ulei pe tot corpul, făcând mişcări circulare, în sensul acelor de ceasornic.

➡ **Terapia culorilor:** Culorile violet şi albastru dau senzaţia de armonie, de linişte şi detensionează. Faceţi o baie în ulei de lavandă, care este violet sau ieşiţi, pur şi simplu, în aer liber şi bucuraţi-vă de cerul albastru.

➡ **Compresă fierbinte:** Puneţi pe ceafă o compresă muiată în apă cât mai fierbinte. Acest procedeu vă va ajuta să

Scanned with OKEN Scanner

scăpaţi de durerile de cap, provocate de tensiunea nervoasă.

➡ **Lumină roşie:** Radiaţi ceafa cu lumină roşie, produsă de o lampă specială, pentru tratamente. Ţineţi lampa la o distanţă de circa 30 cm faţă de ceafă. Veţi scăpa de durerile de cap, dar şi de cele care apar datorită problemelor existente la nivelul coloanei cervicale.

➡ **Comprese reci:** Puneţi comprese cu gheaţă alternativ, pe ceafă şi pe frunte. Cu ajutorul acestor comprese puteţi alina durerile.

➡ **Esenţă de mentă:** S-a demonstrat ştiinţific faptul că frecţionarea tâmplelor cu esenţă de mentă are acelaşi efect ca un analgezic.

➡ **Vaporizare:** Parfumaţi-vă încăperea cu o esenţă al cărui miros vă place. Împotriva durerilor de cap se recomandă eucalipt, lavandă, lemongras, iarba-stupului sau rozmarin.

Dureri de dinţi

Cauze

Durerile de dinţi constituie aproape întotdeauna un semnal de alarmă. De cele mai multe ori, durerile de dinţi sunt cauzate de carii. Copiii, tinerii, dar şi persoanele care au ajuns de curând la maturitate au de suferit de pe urma cariilor. Şi în dinţii de lapte se pot forma carii. În această situaţie, urmarea este aceea că dinţii de lapte cad mai curând decât ar fi normal. Ideea, foarte răspândită, conform căreia acesta nu este un lucru rău, deoarece dinţii de lapte tot trebuiau să cadă, este cu totul greşită. Dinţii de lapte sunt aceia care „ţin locul" dinţilor „definitivi". Dacă dinţii de lapte cad mai curând decât ar fi normal, dinţii „definitivi" cresc şi se formează anormal. De multe ori este nevoie de intervenţii maxilo-faciale costisitoare, pentru a se efectua o corecţie a poziţiei dinţilor.

Inamicul numărul unu al dinţilor este zahărul. Copiii care „ciugulesc" mai tot timpul dulciuri riscă să aibă dantura cariată.

Cariile pot să apară şi în urma unei alimentaţii necorespunzătoare, în urma consumului de alimente care conţin cantităţi relativ mari de amidon, cum ar fi, de pildă, pâinea albă, cartofii sau fulgii de cartofi. În situaţia în care cariile nu sunt tratate la timp, se poate ajunge la pierderea dinţilor.

Bacteriile duc la formarea de găuri, respectiv carii în dantură. Este foarte importantă atât igiena dinţilor, cât şi igiena orală. Dacă igiena lasă de dorit, se poate forma tartru, numit şi placă bacteriană. Placa bacteriană transformă

ATENŢIE!

Spălaţi-vă pe dinţi cel puţin de două ori pe zi, adică dimineaţa şi seara, dar şi după fiecare masă! Mestecaţi gumă specială, anticarie. Schimbaţi-vă cât mai des periuţa de dinţi!

Scanned with OKEN Scanner

Cum se cuvine să vă îngrijiți dantura

Printr-o igienă orală adecvată evitați inflamarea gingiilor.

- Este bine să apelați din când în când la duș, pentru a clăti bine dinții. Jetul puternic de apă curăță bine și spațiile dintre dinți, îndepărtând bacteriile și împiedicând apariția cariilor.
- Este bine să vă spălați pe dinți în mod regulat, dar, de asemenea, este recomandabil să faceți, mai ales după mese, un așa-numit masaj al gingiilor. Folosiți în acest scop o periuță rotundă. Masând gingiile, îndepărtați bacteriile și potențați vascularizarea gingiilor.
- Utilizați paste de dinți speciale, cu compuși activi împotriva paradontozei.
- Mergeți la stomatolog (cel puțin de două ori pe an) pentru control și detartraj.

zahărul şi amidonul în acizi, care atacă smalţul dinţilor. De exemplu, la zece minute după ce s-a consumat o bomboană se ajunge la un maxim de concentraţie de acid, ceea ce măreşte riscul apariţiei cariilor.

Pentru a evita pierderea dinţilor, este deosebit de important să duceţi o viaţă ordonată şi să păstraţi o igienă orală adecvată.

Simptome

Faptul că dinţii sunt cariaţi este semnalat prin dureri şi printr-o sensibilitate la băuturi şi alimente reci sau fierbinţi. În situaţia în care cariile sunt mari, se manifestă dureri şi la un banal curent de aer. Durerile pot fi surde, înţepătoare, pulsatorii şi se extind uneori la întreg maxilarul.

Posibilități de tratament

Dacă aveţi carii, este neapărat necesar să vă adresaţi medicului specialist. El trebuie să trateze cariile. Este foarte important să efectuaţi regulat un control al danturii, astfel încât cariile să poată fi depistate din timp. Pentru calmarea durerilor se recomandă preparate pe bază de Paracetamol (Paracetamol Sandoz).

➡ **Apariția cariilor:** Dacă obrazul este umflat, salivaţia este abundentă; în gură există un gust „ca de metal"; gingiile sângerează uşor, folosiţi *Mercurius solubilis* (mercur).

➡ Când apar dureri acute la vreme rece şi la vânt; dinţii devin foarte sensibili; durerile sunt foarte mari; uneori există senzaţia pierderii acuităţii la nivelul gurii, buzelor şi limbii, folosiţi *Aconitum* (omeag).

➡ **Clătiri cu ceai din plante:** Arnica, salvia şi muşeţelul combat inflamaţiile gingiilor şi calmează durerile. Clătiţi de mai multe ori pe zi cu ceai, în special dacă nu aveţi posibilitatea de a merge imediat la stomatolog.

Scanned with OKEN Scanner

Mod de preparare: Amestecați 15 g de arnică, 35 g de de salvie și 50 g de mușețel. Fierbeți o linguriță de amestec într-o cană de apă. Lăsați puțin preparatul obținut și apoi strecurați-l.

➡ **Ceai verde:** Conține fluor și întărește smalțul dinților, conține tanin, care „omoară" bacteriile ce duc la formarea acizilor. Beți, deci, cât mai mult ceai verde.

➡ **Presopunctură:** Masați punctul *Shangyang*, mai exact punctul extrem al unghiei arătătorului, atunci când acesta este orientat spre arătător și punctul *Jiexi*, situat pe călcâi, în dreptul tendonului. Puteți masa și punctul *Ermen*, situat la un deget de pavilionul urechii, în colțul maxilarului.

➡ **Cuișoare:** Dacă aveți dureri acute, este util să mestecați cuișoare, mai ales dacă nu aveți timpul necesar sau posibilitatea să mergeți imediat la stomatolog.

➡ **Alimentație sănătoasă:** Pentru a se preveni apariția cariilor, pastorul Kneipp recomandă o alimentație zilnică sănătoasă, aceasta însemnând o cantitate cât mai redusă de zaharuri (ar fi foarte bine ca acestea să provină din miere și fructe). Este bine ca alimentele să fie consumate de preferință așa cum se găsesc ele, ceea ce înseamnă că este bine să mâncați crudități, alimente pe bază de făină cât mai puțin prelucrată și pâine integrală. Evitați semipreparatele și alimentele prelucrate industrial.

➡ **Esență de cuișoare:** Puneți o picătură de esență pe dintele care vă doare. Vă va mai calma durerile cel puțin până în momentul în care reușiți să ajungeți la dentist.

Carii deja la sugari

Cariile, „ucigașii dinților", pot să apară chiar la vârste foarte mici. Cauza o constituie așa-numitul Sindrom Nursingbottle (Sindromul Biberonului). De fapt, cauza constă în faptul că dințișorii copilașului sunt „scăldați" în permanență în băuturile dulci, introduse în biberon. Se știe la ora actuală că nu doar ceaiurile îndulcite, dar și sucurile dulci, din fructe, pot duce la apariția timpurie a cariilor. De aceea, este recomandabil să nu i se dea bebelușului biberonul, pentru a-l liniști. Micuții trebuie învățați cât mai curând să bea din căniță, iar biberonul trebuie să rămână doar o soluție pentru situația în care plecăm undeva și luăm cu noi bebelușul.

Scanned with OKEN Scanner

Dureri de gât

Cauze

Durerile de gât reprezintă aproape întotdeauna primul semn al unei infecții gripale. Cauza o reprezintă inflamarea mucoasei faringelui, provocată de viruși. Acești viruși se transmit de la o persoană la alta prin salivă sau prin secrețiile eliminate la tuse, respectiv la strănut.

Simptome

Problemele tipice sunt senzația de arsură în gât, senzația că ceva zgârie gâtul pe interior, greutăți la înghițit și răgușeală. Mucoasa faringelui este inflamată. Simptomele care pot să se mai manifeste sunt febra, senzația de oboseală, dureri de cap și dureri ale încheieturilor.

Dacă aveți dureri de gât și acestea nu trec în două zile, sau aveți febră și se formează puroi pe amigdale, este necesar să vă consulte un medic. Și în cazurile în care înghițiți greu, aveți probleme de respirație și senzația că aveți un corp străin în gât este recomandabil să vă vadă un medic. Când se manifestă simptome de genul celor descrise mai sus, este posibil să aveți amigdalită și atunci este necesar un tratament cu antibiotice.

ATENȚIE!

Mâncați înghețată. Aceasta are efectul unei comprese reci și calmează durerile „pe dinăuntru". Trebuie să aveți, însă, o măsură în toate. Înghețata conține multe calorii!

Feriți-vă de curent, nu consumați alimente acide, cum ar fi, de exemplu, cafeaua, dulciurile sau alimentele condimentate. Mai bine mâncați fructe și legume.

Posibilități de tratament

În farmacii găsiți tablete de supt, cu efect antiseptic, soluții pentru gargară, tincturi și spray-uri pentru gât (de pildă, cele care conțin substanța activă Chlorhexidină), care au efect local, combat durerile și inflamațiile.

- Dacă există senzația că ceva „zgârie" gâtul, senzație care se manifestă după o perioadă de stres, sau din cauza vremii umede, sau apare senzația de oboseală, de indispoziție, frisoane, mai ales pe spate și nu există senzația de sete, folosiți *Gelsemium* (iasomiu).
- Când inflamația se manifestă brusc, durerile sunt acute sau gâtul „arde", durerile apar datorită expunerii la aer uscat și rece (de exemplu, dacă geamul mașinii a fost lăsat deschis), laringele este roșu, „arde", gâtul este „blocat", folosiți *Aconitum* (omeag).
- În cazul în care durerile de gât se manifestă frecvent, gâtul pare să pulseze, apar dureri la înghițit, dublate de nevoia permanentă de

Scanned with OKEN Scanner

a înghiţi, amigdalele sunt umflate, gura e uscată, limba este roşie şi laringele este roşu, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).

➡ Dacă durerile sunt acute, mucoasa este umflată, de culoare roz şi se manifestă dureri la înghiţit, puteţi aplica comprese reci sau puteţi folosi *Apis* (albiniţă).

➡ Când durerile se extind până la nivelul urechilor, mucoasa laringelui s-a colorat în roşu-închis, vârful limbii este roşu, există senzaţia de slăbiciune, de apatie, când se consumă băuturi calde simptomele se agravează, folosiţi *Phytolacca* (inima-lemnului).

➡ În cazul în care durerile sunt unilaterale, se manifestă, de exemplu, mai întâi în stânga, pentru ca în timp să „treacă" în dreapta, bolnavului nu îi place să fie atins pe gât, nu suportă fulare sau haine cu guler „pe gât", se recomandă aplicarea de comprese reci sau chiar cu gheaţă, tratament cu *Lachesis* (venin de năpârcă-de-pădure).

➡ **Ceai de salvie sau de muşeţel:** Atât ceaiul de salvie, cât şi cel de muşeţel calmează durerile şi senzaţia de arsură din gât. Beţi zilnic 3-4 ceşti, până când dispar durerile în gât.

Mod de preparare: Peste două linguriţe de flori de salvie sau de muşeţel se toarnă 250 ml de apă clocotită. Se lasă opt-zece minute şi se strecoară.

Ce măsuri mai puteţi lua

- Verificaţi coeficientul de umiditate din încăperi. Acest coeficient ar trebui să fie de peste 50%, deoarece în caz contrar se usucă mucoasele şi sunt expuse infecţiilor. Un dispozitiv de creştere a umidităţii aerului sau un vas cu apă, pe care îl putem pune pe calorifer, ajută mult la menţinerea umidităţii corespunzătoare a aerului.
- Renunţaţi la fumat. Nicotina afectează circulaţia sângelui şi imunitatea la nivelul mucoaselor, care vor fi expuse astfel infecţiilor.
- Inspiraţi cât mai mult pe nas. În nări aerul este încălzit şi filtrat, astfel încât substanţele nocive să nu ajungă în laringe.

Presopunctură: Dacă aveţi gâtul inflamat, masaţi încet, circular, următoarele două puncte: apăsaţi încet în punctul superior al muşchiului masticator, la nivelul maxilarului şi pe *Taiyuan*, adică la rădăcina degetului mare, pe interior, unde iese în evidenţă tendonul, atunci când degetul este întins.

➡ **Scaieţi:** Copiii au obiceiul să se „bată" cu scaieţi, deci ei cunosc foarte bine aceste fructe, care se agaţă de haine. În medicina tradiţională chineză ei sunt folosiţi împotriva inflamaţiilor şi pentru calmarea tusei,

Scanned with OKEN Scanner

Şi băile cu ceaiuri de plante vă fac bine. Utilizaţi ace de molid, eucalipt, cimbru sau iarba-stupului.

deoarece au afect antibacterian. Beţi de trei ori pe zi câte o ceaşcă de ceai.

Mod de preparare: Peste două-trei linguriţe de rădăcină tăiată se toarnă o jumătate de litru de apă rece. După şase ore se dă într-un clocot şi se strecoară.

Miere: În Ayurveda mierea se combină cu preparatul prescris de terapeut.
Mierea nu va fi încălzită, pentru că prin încălzire se pierd substanţele active, care întăresc sistemul imunitar. Dacă mierea este încălzită foarte tare, substanţele active, benefice pot deveni toxice.
Este recomandabil să beţi ceai de salvie, îndulcit cu miere.

➡ **Compresă cu brânză de vaci:** Puneţi pe o compresă udă un strat gros (cât un deget) de brânză de vaci, scoasă din frigider. Puneţi compresa pe gât, iar peste ea un prosop sau un fular din lână. Lăsaţi compresa să-şi facă efectul timp de câteva ore, cel mai bine în timpul nopţii.

➡ **Lămâie caldă:** Stoarceţi zeama unei lămâi şi amestecaţi-o cu 250 ml de apă fierbinte. Îndulciţi amestecul cu miere, după gust. Beţi amestecul obţinut cât mai fierbinte posibil, cu înghiţituri mici.

➡ **Apă cu sare pentru gargară:** Puneţi o linguriţă rasă de sare de bucătărie într-un pahar cu apă caldă. Dizolvaţi bine sarea. Faceţi gargară măcar dimineaţa şi seara, iar dacă se poate şi peste zi. Nu înghiţiţi amestecul de apă cu sare!

➡ **Salvie pentru gargară:** Puneţi patru picături de esenţă de salvie în 100 ml de apă caldă şi faceţi gargară de patru ori pe zi cu amestecul obţinut.

➡ **Folosiţi lampa de vaporizare!** Pentru parfumarea încăperilor şi purificarea aerului se recomandă esenţe de arbore de ceai, cimbru, ghimbir şi eucalipt.

Scanned with OKEN Scanner

Epistaxis / hemoragie nazală

Cauze

De cele mai multe ori, epistaxisul este un fenomen lipsit de gravitate. Cauzele pot fi diverse. De cele mai multe ori este vorba despre aerul din încăperile în care ne aflăm. Acesta poate fi uscat, şi atunci la nivelul mucoaselor se formează cruste. În special copiii rup aceste cruste, atunci când se scarpină în nas şi în acest mod sunt provocate hemoragiile nazale. Chiar şi răcelile sau alergiile la polen pot fi însoţite de hemoragii nazale.

Uneori, epistaxisul poate fi cauzat de afecţiuni sau boli grave. Poate fi vorba de probleme ale sângelui, tulburări ale metabolismului, afecţiuni ale vaselor de sânge sau ale circulaţiei sângelui. De asemenea, epistaxisul poate fi urmarea prezenţei polipilor sau a unor corpuri străine în nas.

Simptome

Hemoragia poate fi subţire, însoţită de cruste sau pur şi simplu fluidă. Uneori este mai abundentă, alteori mai puţin abundentă şi poate fi însoţită de dureri de cap.

Posibilităţi de tratament

În situaţia în care mucoasa nazală este uscată, se recomandă unguente pentru nas, pe bază de Dexpanthenol şi clorură de sodiu, respectiv compus de hidrogeno-carbonat de sodiu. Astfel de unguente mai conţin uneori parafină, vaselină şi mentol.

Vasele mici de sânge, care se află în fosele nazale şi se sparg frecvent se pot opera de către un medic specialist ORL.

➡ Dacă hemoragiile nazale se manifestă frecvent, sângele curge fără întreruperi şi este roşu-deschis, folosiţi *Ferrum fosfaticum* (fosfat de fier).

➡ Folosiţi *Millefolium* (coada-şoricelului), care ajută la îmbunătăţirea circulaţiei

Ce trebuie să faceţi în cazul unei hemoragii nazale

În mod normal, hemoragia nu durează mai mult de zece minute. Există anumite metode pentru a opri sângerarea:

- Aplecaţi capul uşor înainte şi „închideţi" nările, apăsând bine cu degetele.
- Luaţi o faşă rece, o lingură rece sau o pungă cu gheaţă şi puneţi-o pe ceafă. Vasele de sânge se contractă şi se opreşte sângerarea.

Este bine să aveţi în vedere şi următoarele aspecte:

- În cazul unei hemoragii nu este bine să vă întindeţi pe spate. Sângele ar putea ajunge pe căile respiratorii.
- Nu înghiţiţi, ci scuipaţi sângele.
- Nu suflaţi nasul timp de 12 ore după ce s-a oprit hemoragia, astfel încât să nu solicitaţi vasele de sânge.

Scanned with OKEN Scanner

sângelui și stopează sângerările (mai ales dacă sângele este roșu-deschis). De asemenea, oprește sângerările care apar datorită rănirii, bruscării sau lovirii.

➡ **Picături cu muștel:** Aceste picături le puteți prepara chiar dumneavoastră și vi le puteți administra de mai multe ori pe zi.

➡ În termen de trei zile picăturile se alterează și trebuie să preparați altele.

Cum trebuie să procedați: Puneți trei linguri rase de zahăr într-o ceașcă de ceai de muștel. Lăsați-l să se răcească bine și apoi puneți-l cu pipeta (procurată de la farmacie) în nas.

Presopunctură: Apăsați ușor și masați încet, cu mișcări circulare, punctul *Yamen*. Acest punct se găsește la nivelul cefei, chiar pe mijloc, la distanță de un deget față locul în care începe să crească părul, adică, mai precis, între prima și a doua vertebră cervicală.

➡ **Clătirea nărilor:** Clătirea nărilor cu soluție din sare de mare este benefică. Amănunte legate de această procedură veți găsi în pagina 171 a prezentei lucrări.

➡ **Comprese reci:** Înmuiați o compresă în apă rece și puneți-o pe nas.

➡ **Împachetări cu gheață:** Mărunțiți cuburi de gheață. Puneți-le într-un săculeț din bumbac și așezați săculețul sau fașa, în care ați pus cuburile, pe frunte și pe ceafă. Puteți folosi și un prosop mic, pe care să-l puneți în sertarul pentru gheață al frigiderului sau congelatorului. Și mai bune sunt compresele speciale, umplute cu un lichid gros, pe care le puteți pune în congelator sau în frigider.
Nu puneți niciodată gheața direct pe piele. Înfășurați cuburile într-un material, astfel încât pielea să fie protejată.

➡ **Umeziți aerul:** Aerul din încăperea în care vă aflați nu trebuie să fie niciodată uscat. Puneți în dispozitivul special, destinat umezirii aerului, câteva picături de ulei eteric, de pildă ulei de arbore de ceai, eucalipt sau pin.
Dacă nu aveți un dispozitiv special, puneți un vas cu apă pe calorifer.

Scanned with OKEN Scanner

Herpes

Cauze

Băşicile pe buze, adică herpesul, care are denumirea ştiinţifică de *Herpes labialis* este o afecţiune pe care o contactăm la schi, vara, la mare, în timp ce facem sport sau în timpul liber, când mergem, de exemplu, la o bere. Afecţiunea este provocată de virusul *Herpes simplex*, pe care majoritatea oamenilor îl au în organism. Acest virus se activează, însă, doar în anumite condiţii. Acest herpes se poate manifesta şi în zona organelor genitale. Virusul care provoacă herpesul mai este numit şi HSV Tip 1. Herpesul care se manifestă în zona organelor genitale, *Herpes genitalis*, este HSV Tip 2.

Factorii care duc la apariţia herpesului la nivelul buzelor sunt foarte diverşi: acţiune mecanică, sărut, alimente, rujuri, dar şi razele soarelui. În regiunile cu mult soare, cu raze UV din abundenţă, acest tip de herpes apare foarte frecvent. Apariţia herpesului poate fi cauzată şi de factori psihici, cum ar fi, de exemplu, senzaţia de scârbă, de intoleranţă la farfurii şi ceşti murdare, dar şi de oboseală şi stres.

De obicei, herpesul la nivelul buzelor este cu totul inofensiv. Numai atunci când sistemul imunitar este foarte slăbit, el se poate extinde pe faţă, periclitând sănătatea ochilor.

La pacienţii care suferă de o boală cronică a pielii, herpesul se poate extinde pe tot corpul, provocând astfel eczema herpetică, denumită ştiinţific *Ekzema herpeticatum*.

⊕ Dacă bolnavul face brusc febră şi erupţia se extinde pe toată faţa sau pe întregul corp, este neapărat necesar să se apeleze la medic.

Simptome

Boala denumită *Herpes labialis* se manifestă sub forma unor vezicule care apar la nivelul buzelor. Apare senzaţia de mâncărime, respectivele vezicule se umplu uneori cu puroi şi apoi se formează cruste.

Nu sărutați persoane care au herpes, pentru că este contagios. Această boală poate fi „luată" chiar și în absența contactului direct.

Mâncați alimente proaspete!

Pentru a vă fortifica sistemul imunitar, este recomandabil să consumați alimente proaspete, bogate în vitamine. Vă mențineți în formă, consumând pește (bogat în vitamina A), fructe și legume proaspete (vitamina C), uleiuri alimentare, din plante (vitamina E), gălbenuș de ou și unt (vitamina D), cartofi și grâu încolțit (acid folic), cereale (fier) și multe alte alimente pe care ni le oferă natura. Cumpărați pe cât posibil alimente ecologice. Procedând astfel, sistemul imunitar nu mai este nevoit să lupte împotriva compușilor chimici, care provin din îngrășăminte. Cumpărați produse proaspete și de calitate. Faceți tot posibilul pentru a le depozita în condiții dintre cele mai bune. Dacă alimentele sunt expuse la lumină, aer și căldură, multe vitamine se pierd.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Fortificaţi-vă sistemul imunitar, făcând sport în aer liber. Nu exageraţi, însă, pentru că aţi putea obţine exact efectul contrar!

În unele cazuri bolnavul are şi stări febrile, manifestând chiar şi o senzaţie de slăbiciune.

Posibilităţi de tratament

Pentru tratarea herpesului există o serie întreagă de medicamente antivirale. Acestea conţin substanţe active, cum este Aciclovir, care combat virusul *Herpes simplex*. Medicul poate recomanda creme sau unguente pentru uz local, care conţin substanţe antivirale. Doar în cazuri grave poate deveni necesar un tratament pe bază de tablete.

➡ Dacă apar vezicule însoţite de senzaţie de mâncărime, stări de nelinişte; nevoia de mişcare, senzaţia de frig, folosiţi *Rhus toxicodendron* (sumac veninos).

➡ Dacă apar vezicule roşiatice, care „ard" şi se manifestă o stare de slăbiciune, de sensibilitate la frig, există senzaţie de sete şi dorinţa de a consuma băuturi calde, iar aceste senzaţii neplăcute devin acute noaptea, în special după miezul nopţii, folosiţi *Arsenicum album* (arsenic alb).

➡ **Plante medicinale:** Se prepară diferite produse pe bază de muşeţel, gălbenele sau hamamelos. Infuziile sau preparatele de alt gen calmează pielea şi diminuează senzaţia de arsură şi mâncărime. Se prepară tincturi sau extracte, în funcţie de sfatul specialistului. Puneţi tinctura sau extractul pe suprafeţele afectate de herpes (folosiţi un beţigaş cu vată. Nu apelaţi în niciun caz la degete!)

➡ Puteţi prepara singuri tinctură din muşeţel. Muşeţelul calmează şi are efect antiinflamator.

Mod de preparare: Amestecaţi 10 g de muşeţel cu 100 ml de alcool de 70 de grade. Puneţi totul într-o sticlă. Astupaţi sticla şi lăsaţi-o într-un loc călduros, dar în care să nu bată soarele. Agitaţi sticla de mai multe ori pe zi. După zece zile strecuraţi produsul astfel obţinut.

➡ **Ceai din amestec de plante:** Ceaiurile care au efect în potenţarea metabolismului, calmează durerile şi liniştesc. Plantele recomandate pentru asemenea ceaiuri sunt: zârna, catifeluţa (panseaua), ghimpele, frunzele de mesteacăn, urzica, cât şi tecile de fasole. Aceste ceaiuri potenţează metabolismul, stimulează activitatea renală şi astfel

Scanned with OKEN Scanner

ajută la eliminarea substanţelor şi compuşilor care s-au format în timpul „luptei" organismului cu viruşii.

Mod de preparare: Amestecaţi 40 g de catifeluţă (pansea) cu 20 g de frunze de mesteacăn şi 15 g de urzică. Preparaţi zilnic o cană de ceai, din două linguriţe amestec.

➡ **Apă fierbinte:** Beţi multă apă caldă în momentele în care sistemul dumneavoastră imunitar este slăbit.

Conform medicinei tradiţionale indiene, apa fierbinte, băută la 15 minute după ce a fost fiartă, purifică organismul, eliberându-l de toxine. Nu este important să beţi neapărat multă apă fierbinte, ci să o beţi la intervale regulate de timp. Este suficient să luaţi două-trei înghiţituri din jumătate în jumătate de oră. În mod suplimentar puteţi bea ceai sau apă minerală.

➡ **Terapia culorilor:** Tot ceea ce vă face bine, vă fortifică. Apelaţi în mod conştient la culori. Înconjuraţi-vă de culorile dumneavoastră preferate, de decoraţiuni florale, în funcţie de gust. Alegeţi alimentele şi în funcţie de culoare, aranjaţi-vă camerele astfel încât să vă simţiţi bine în ele, ţinând cont de dorinţele pe care le aveţi.

➡ Călcaţi apa, pentru a vă fortifica sistemul imunitar. Aceasta este una dintre cele mai cunoscute şi apreciate metode de tratament hidroterapeutic (*Hydro* în limba latină înseamnă *apă*) ale pastorului şi terapeutului Sebastian Kneipp. Călcând apa, vă fortificaţi sistemul imunitar şi potenţaţi circulaţia sângelui. Organismul se „înarmează", astfel încât să fie protejat împotriva infecţiilor. „Pasul berzei" în apă rece are un efect benefic asupra vaselor de sânge, deoarece în organism ajung mai multe substanţe nutritive şi o cantitate mai mare de oxigen. Umpleţi cada sau o vană mică cu atâta apă, încât aceasta să treacă puţin de nivelul pulpelor. Temperatura apei trebuie să varieze între 12 şi 18 °C. Călcaţi apa, executând „pasul berzei". La fiecare pas trebuie să scoateţi complet din apă câte un picior. Faceţi acest exerciţiu 30-60 de secunde. Tamponaţi picioarele cu un prosop şi încălţaţi şosete groase. Plimbaţi-vă apoi câteva minute.

Automasaj: Răsfăţaţi-vă şi fortificaţi-vă, masându-vă cu mişcări circulare în direcţia inimii. Pentru masaj puteţi

Scanned with OKEN Scanner

folosi ulei de migdale dulci sau de jojoba, în combinaţie cu esenţă (câteva picături) de bergamot, cedru, lavandă, santal şi Ylang-Ylang în ce combinaţie şi proporţie doriţi. Esenţele calmează, detensionează şi fortifică sistemul imunitar.

➡ **Fortificarea sistemului imunitar:** Parfumaţi-vă camera cu ajutorul unei lămpi speciale, folosind, de exemplu, esenţă de eucalipt sau de arbore de ceai, care omoară germenii, respectiv ulei de cimbru, care fortifică sistemul imunitar.

Inflamaţii ale conjunctivelor

Cauze

Feriţi-vă de substanţe iritante, cum ar fi, de exemplu, praful, aerul uscat, apa tratată cu clor. Evitaţi razele UV şi sursele de lumină puternică.

Inflamaţia conjunctivelor poate fi provocată fie printr-un agent patogen, de regulă viruşi sau bacterii, dar şi prin substanţe iritante, cum ar fi, de exemplu, clorul din apă. Inflamaţia conjunctivelor se poate manifesta şi ca efect secundar al unei alergii, cum ar fi, de exemplu, alergia la praful din gospodărie sau la polen.

Inflamaţia conjunctivelor se manifestă frecvent la copii, în special la copiii de grădiniţă care merg la un bazin de înot. De cele mai multe ori inflamaţia nu este gravă şi trece în două zile. Există, însă, şi cazuri în care formele sunt grave şi copiii trebuie supuşi unui tratament.

O formă a acestei inflamaţii este conjunctivita în formă transmisibilă. Micuţii o iau de la grădiniţă. Cauza o reprezintă, de cele mai multe ori, aşa-numiţii adenoviruşi. În forma aceasta boala este contactată în special la începutul verii şi la sfârşitul ei.

În cazul copiilor trebuie să aveţi în vedere următoarele aspecte

Luaţi măsuri drastice de igienă dacă este vorba despre o formă transmisibilă de conjunctivită, astfel încât boala să nu fie contactată şi de alţi membri ai familiei.

- Daţi-i copilului un prosop şi un săpun, pe care să le folosească doar el. Schimbaţi şi fierbeţi zilnic prosopul copilului bolnav.
- Pentru tamponarea nasului şi a ochilor folosiţi batistuţe din hârtie, pe care este bine să le aruncaţi după fiecare utilizare.
- Pentru clătirea ochilor dimineaţa, puteţi folosi o serie întreagă de produse speciale. Nu folosiţi ceai de tei. Acesta provoacă uneori reacţii alergice!
- Circa 14 zile copilul nu va merge la grădiniţă.

Simptome

Simptomele caracteristice sunt înroşirea, mâncărimile, lăcrimarea şi „lipirea" pleoapelor. Dacă este vorba de o conjunctivită în formă alergică, pot să se manifeste suplimentar şi alte simptome, cum ar fi dureri în gât şi o aşa-zisă răceală, în sensul că bolnavului îi curge nasul.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă este vorba despre conjunctivita în formă transmisibilă, pe care micuţii o iau de la grădiniţă, se manifestă următoarele simptome: la o săptămână după ce boala a fost contactată, ochii se înroşesc şi încep să lăcrimeze. Copilul are mereu impresia că i-a intrat ceva în ochi şi se plânge că ochii îl „mănâncă" şi „ard". Se acumulează impurităţi la nivelul ochilor, care seamănă uneori cu puroiul şi sunt fie tari, fie moi.

Uneori, conjunctivita este însoţită de febră şi se pot inflama ganglionii din dreptul maxilarului.

Posibilităţi de tratament

Dacă este vorba despre o formă uşoară de inflamare a conjunctivelor, puteţi folosi produse farmaceutice care se eliberează fără reţetă. Dintre acestea vi le recomandăm pe cele care au ca substanţă activă tetryzolină. Dacă este vorba despre o formă alergică, se recomandă picături pentru ochi, care conţin acid cromoglicinic.

Dacă inflamaţia nu trece în cel mult trei zile, este neapărat necesar să consultaţi un medic. Acesta poate recomanda picături, care stopează inflamaţiile şi calmează durerile. Dacă bacteriile reprezintă cauza problemei, medicul vă va recomanda picături care conţin antibiotice. În cazul copiilor, care contactează de cele mai multe ori o formă transmisibilă de conjunctivită, este de dorit să fie consultat un medic.

- Dacă ochii „ard" şi lăcrimează, bolnavul are senzaţia că i-a intrat nisip în ochi sau, în orice caz, un corp străin, se manifestă sensibilitate la lumină, bolnavul simte nevoia să clipească frecvent, starea generală devine mai proastă seara, sub influenţa luminii artificiale sau în timpul zilei, sub influenţa luminii soarelui, folosiţi atât intern cât şi extern buruieniţă.
- Dacă inflamaţia apare din cauza umezelii şi curentului, se manifestă fotofobia, conjunctivele sunt foarte roşii şi umflate, ochii sunt „uscaţi" deşi lăcrimarea este abundentă, folosiţi comprese calde cu *Belladonna.*
- Dacă ploapele sunt foarte umflate, conjunctivele sunt roz, există senzaţia de arsură, lăcrimarea este abundentă, apar mâncărimi, durerile sunt înţepătoare, folosiţi *Apis* (albiniţă)
- Dacă inflamaţia s-a produs ca rezultat al unor reacţii

Scanned with OKEN Scanner

alergice, de exemplu alergie la fân, bolnavul are senzația că ochii „i-au luat foc", se manifestă o sensibilitate excesivă la lumină și nervozitate, puneți comprese cu *Arsenicum album* (arsenic alb).

➡ **Compresă cu buruiență:** Se iau 2 linguriţe de buruiență, peste care se toarnă 250 ml de apă clocotită, se lasă două minute, se strecoară, se lasă să se răcească. Materialul curat, din care se face compresa, se moaie bine în fiertura obținută și se pune pe ochiul afectat (sau pe ambii ochi, dacă este cazul).

➡ **Compresă cu salvie:** Se ia o linguriță de salvie peste care se toarnă 250 ml de apă fiartă, se lasă zece minute, se strecoară, se lasă să se răcească. Materialul curat, din care se face compresa, se moaie bine în fiertura obținută și se pune pe ochiul afectat și se lasă zece minute.

➡ **Masajul ușor** (un procedeu pe care îl utilizează frecvent și chinezii, pentru relaxarea ochilor iritați): „bateți" ușor cu vârful degetului mare al arătătorului și al inelarului, înconjurând ochiul afectat. Prin acest procedeu va fi stimulată activitatea glandei lacrimale. Ochiul iritat, uscat sau obosit va fi „spălat".

Supuneți ochii la exerciții ușoare. Acest lucru vă va ajuta și când aveți probleme, dar și când doriți să vă obișnuiți cu lumina sau cu întunericul.

➡ **Exercițiu:** La început relaxați ochii, acoperindu-i complet, cu palmele, astfel încât lumina să nu mai ajungă la ei. Țineți palmele făcute căuș înaintea ochilor, oferindu-le un „spațiu protector". Timp de câteva secunde deschideți și închideți repede ochii.

➡ **Duș:** Închideți ochii și spălați-i cu dușul, la jet cu presiune mică.

Cum trebuie să procedați? Începeți cu ochiul drept, în zona tâmplei, mișcați dușul circular în jurul ochiului, de două-trei ori, treceți apoi la ochiul stâng. Repetați operația de câteva ori.

➡ **Vaporizare:** Puneți ulei de mușețel de bună calitate în lampa specială pentru vaporizare. Vaporii calmează și acționează asupra inflamației.

Procedați cu atenție dacă suferiți de diferite alergii!

Scanned with OKEN Scanner

Inflamații ale gingiilor

Cauze

Mucoasa gingiilor este foarte sensibilă. Dacă există probleme ale dinților sau ale cavității bucale, se pot manifesta inflamații ale respectivei mucoase. Inflamația mucoasei gingiilor, denumită paradontoză, se manifestă din cauza modificărilor dinților, de exemplu, prin apariția cariilor, sau din cauza acumulării de puroi la nivelul rădăcinii dinților.

Dacă paradontoza nu se tratează, starea dinților se agravează și se poate forma puroi în gingii. Bacteriile care se formează pot ataca chiar maxilarul.

Dacă paradontoza nu este tratată, dinții cad.

Simptome

Paradontoza se anunță prin faptul că gingiile sunt roșii, uneori chiar umflate.

Persoana afectată are senzația de arsuri în gură și prezintă o anume sensibilitate la cald, la rece, la alimente condimentate sau acre. Se pot manifesta și sângerări la nivelul gingiilor, dar se pot forma și răni la nivelul acestora. Dinții se dezvelesc din ce în ce mai mult, dând impresia că au fost lungiți.

Posibilități de tratament

Se recomandă soluții pentru gargară, realizate din plante sau substanțe de sinteză. Cremele, gelurile, tincturile care conțin și anestezice cu efect local, calmează durerile.

Dacă inflamația este foarte accentuată, este neapărat necesar să mergeți la stomatolog, mai ales dacă se manifestă și alte simptome, adică, dacă faceți febră, aveți o senzație de oboseală, de extenuare, dacă dinții se clatină sau gingiile „se topesc".

- Pentru inflamație acută cu gingii înroșite și umflate, dureri tip arsură, senzație de „gură uscată", înroșirea limbii, folosiți *Belladonna* (mătrăgună).
- Când gingiile sunt roșu-închis, apar răni în gură, limba încărcată cu vârf foarte roșu, iar starea se agravează când se consumă băuturi calde, folosiți *Phytolacca* (inima-lemnului).
- Dacă gingiile sunt roz și umflate, mucoasa gingiilor este sticloasă, durerile sunt înțepătoare, bolnavul nu dorește să bea, starea se agravează când se consumă băuturi calde, folosiți *Apis* (albiniță).

ATENȚIE!

Mâncați un măr în fiecare zi. Mestecați bine. Secreția de salivă va fi potențată și pectinele din mere vor curăța cavitatea bucală.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Rădăcină de Ratanhia:** Puteți prepara chiar dumneavoastră o tinctură din rădăcină de Ratanhia. Această tinctură are efect antiinflamator și protejează gingiile. Muiați un bețișor cu vată în tinctură și tamponați zonele inflamate. Trebuie să efectuați această operație de mai multe ori pe zi, de preferat după mese.

Cum trebuie să procedați: Puneți 50 g de rădăcină în vodcă de 40 de grade. Rădăcina trebuie să fie acoperită complet de alcool. Lăsați sticluța cu preparatul 10-14 zile. Scuturați-o zilnic. Presați apoi rădăcina și puneți sucul obținut într-un recipient din sticlă de culoare închisă.

➡ **Exercițiu pentru combaterea iritațiilor de la nivelul gingiilor:** Procedura se numește „mestecat în mare".

Cum trebuie să procedați: Închideți gura, puneți vârful limbii pe gingia cea mai apropiată de buze și faceți cu limba mișcări circulare. Dacă salivați abundent, opriți-vă și înghițiți.

➡ **Clătire cu sare dizolvată în apă:** Clătiți gura de mai multe ori pe zi cu sare dizolvată în apă. Această soluție curăță și dezinfectează gingiile inflamate.

Cum trebuie să procedați: Dizolvați conținutul unei linguri de sare de mare într-o cană cu apă fierbinte și lăsați soluția să se răcească. Amestecați bine, astfel încât sarea să se dizolve. Clătiți bine gura, astfel încât soluția de apă cu sare să spele bine gingiile.

➡ **Ceai de floarea-doamnei:** Această plantă conține salicilaldehidă și acid acetilosalicilic-metilester. Aceștia compuși calmează durerile. Beți câte două sau trei cești de ceai neîndulcit în fiecare zi.

Mod de preparare: Luați două linguriță de plantă. Peste cantitatea respectivă turnați 250 ml de apă fierbinte. Lăsați preparatul obținut zece minute, apoi strecurați-l.

➡ **Clătirea gurii:** Clătiți gura de mai multe ori pe zi cu esență diluată de arbore de ceai. Încercați să țineți esența diluată cât mai mult timp în gură. Esența are efect antiseptic și grăbește procesul de vindecare. Puteți folosi și esență de mușețel, care are efect antiinflamator. Procedați cu atenție, dacă suferiți de diverse alergii!

Scanned with OKEN Scanner

Inflamaţii ale sinusurilor

Cauze

Oasele de la nivelul feţei, din imediata apropiere a nasului şi ochilor nu sunt atât de compacte ca, de exemplu oasele picioarelor sau ale braţelor. Ele sunt străbătute de mici cavităţi, aşa-numitele paranazale. Acestea sunt învelite în mucoase şi pline cu aer, aflându-se în legătură cu nasul.

Se ajunge la infecţii, din cauza faptului că diverşi agenţi patogeni ajung din nas în paranazale şi se fixează pe mucoasele acestora din urmă. Medicii numesc inflamaţiile paranazalelor „sinuzite".

Simptome

Caracteristică pentru inflamaţia paranazalelor este răceala care nu se vindecă în două săptămâni. De cele mai multe ori, această răceală se transformă într-o infecţie a căilor respiratorii superioare.

Nasul este înfundat în permanenţă şi bolnavul simte nevoia să respire pe gură.

Şi tusea care nu trece în decurs de două săptămâni poate constitui semnul că este vorba despre o sinuzită. Uneori, pe partea posterioară a laringelui se formează secreţii. Secreţiile din nas sunt de culoare verzuie. În acelaşi timp se manifestă dureri de cap şi o senzaţie de presiune în zona feţei. Se pot manifesta şi dureri de dinţi, iar bolnavul poate face febră.

Se întâmplă ca unii bolnavi să prezinte următoarele simptome: se instalează febra, pomeţii şi nasul se umflă, bolnavul lăcrimează abundent şi are ochii roşii. Infecţia respectivă este cauzată de bacterii şi e necesar să se meargă la un medic specialist ORL!

Posibilităţi de tratament

Problema secreţiilor de la nivelul nasului şi cavităţii bucale poate fi rezolvată cu tablete efervescente pe bază de Acetilcisteină (ACC). Dacă sunt umflate mucoasele nazale, se recomandă picături pe bază de Xilometazolină sau Oximetazolină.

Dacă aveţi dureri mari de cap, puteţi lua Acid acetilsalicilic sau Paracetamol.

ATENŢIE!

Clătiţi nările de mai multe ori pe zi cu apă de mare (de la farmacie). Procedând astfel, curăţaţi nările şi dezinfectaţi mucoasele.

Se întâmplă frecvent ca sinuzita să fie însoţită de dureri mari de cap.

Ce puteţi face când aveţi sinuzită

- Protejaţi-vă cât mai mult organismul slăbit.
- Beţi multe lichide, ceaiuri din plante şi apă minerală.
- Evitaţi consumul de lactate. Acestea stimulează formarea de secreţii.
- Treceţi la o alimentaţie bogată în vitamine, cu multe fructe şi legume. Luaţi în mod suplimentar vitamina C.
- Nu vă expuneţi la umezeală, frig, curent, praf. Nu staţi în fum de tutun. Nu înotaţi, nu faceţi scufundări.
- Dacă aveţi alergii, evitaţi contactul cu alergenii cunoscuţi.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Produsele farmaceutice pe bază de enzime accelerează procesul de vindecare, calmând inflamaţiile şi ajutând la regenerarea mucoaselor.

Inhalaţiile cu ulei de eucalipt sau de mentă combat inflamaţiile mucoaselor.

Dacă răceala nu trece şi nasul este înfundat, secreţiile din nas sunt purulente, manifestându-se dureri mari de cap în timp ce se instalează febra, poate exista suspiciunea că este vorba despre o sinuzită acută. Această formă de sinuzită este provocată de bacterii şi trebuie tratată neapărat cu antibiotice.

În ceea ce priveşte tratamentul homeopat – a se vedea şi tema **RĂCEALĂ**.

- În caz că inflamaţia se manifestă mai ales la nivelul frunţii, apar dureri mari la nivelul frunţii şi între ochi, secreţie urât mirositoare, gură uscată, nevoia permanentă de a clăti gura, gust neplăcut în gură, iar starea se agravează în timpul nopţii, folosiţi *Cinnabaris* (mercur roşu).
- Dacă inflamaţia se manifestă în special la nivelul maxilarelor, respiraţia devine urât mirositoare, limba încărcată, umflată, nări pline de cruste şi răni, transpiraţie abundentă în timpul nopţii şi starea se agravează când bolnavul se întinde în patul cald, folosiţi *Mercurius solubilis* (mercur).
- Când apare o presiune la nivelul rădăcinii nasului, secreţie verzuie, vâscoasă, nări pline de cruste şi răni, nasul curge ca la răceală şi starea se agravează la frig, folosiţi *Kalium bichromicum* (bicromat de potasiu).

- **Ceai din plante pentru descogestionarea mucoaselor:** Se beau trei căni de ceai pe zi, în special dacă secreţiile sunt solide. Ceaiul se va îndulci, eventual, cu miere.

Mod de preparare: Amestecaţi rădăcină de primulă şi flori de corolă în cantităţi egale. Puneţi amestecul într-un recipient închis bine. Turnaţi 250 ml de apă clocotită peste echivalentul a două linguriţe de amestec. Lăsaţi preparatul opt-zece minute. Strecuraţi-l.

- **Tincturi în amestec:** Luaţi câte 20 de picături diluate în apă, de trei ori pe zi. Cereţi farmacistului să vă prepare un amestec din 15 ml tinctură de echinaceea, 10 ml tinctură de pâinişoară, 10 ml tinctură de cimbru. Dacă este vorba de o formă de sinuzită cu secreţie abundentă, se pot adăuga şi 10 ml de tinctură de salvie.

Persoanelor cu tensiune mare nu li se va administra tinctură de pâinişoară şi nici tinctură de cimbru!

- **Flori de magnolie:** Arbustul ne bucură ochii primăvara, cu

Scanned with OKEN Scanner

florile sale minunate. Chinezii obişnuiesc să spună că aceste flori sunt amare şi călduţe. Ele sunt benefice atunci când avem nasul înfundat sau suferim de sinuzită.

Cum trebuie să procedaţi: Preparaţi ceai din flori de magnolie sau preparaţi din ele o specialitate gustoasă. Pentru aceasta vă trebuie un albuş de ou, un pic de zahăr şi de făină, pe care să le amestecaţi bine şi să le frământaţi, obţinând un aluat. Puneţi flori de magnolie în aluatul obţinut, turnaţi peste aluat un pic de ulei fierbinte şi lăsaţi totul foarte puţin la cuptor, să se coacă puţin. Scoateţi preparatul, lăsaţi să se scurgă uleiul din el şi „îmbrăcaţi-l" în zahăr-pudră.

➡ **Frecţie:** Frecţia cu ceapă şi ghimbir scade febra şi fortifică sistemul imunitar.

Cum trebuie să procedaţi: Tocaţi câte 20 de grame ceapă şi ghimbir. Puneţi în amestecul obţinut 3 grame de sare şi frământaţi totul, până obţineţi un amestec omogen. Puneţi amestecul obţinut într-o batistă subţire. Frecţionaţi pieptul, spatele, tălpile, genunchii şi coatele. Apoi spălaţi-vă cu apă rece.

➡ **Împachetări ale gambelor:** Dacă o criză de sinuzită este însoţită de febră, împachetările gambelor sunt benefice, pentru că reduc temperatura corpului.

➡ **Împachetări cu argilă:** Procuraţi argilă care este eficientă împotriva inflamaţiilor şi care detoxifică. Faceţi un amestec de argilă cu apă. Puneţi amestecul într-o batistă. Faceţi din batistă o compresă, pe care o puneţi pe frunte sau pe punctele dureroase.

➡ **Frecţie:** Amestecaţi 10 picături de ulei din arbore de ceai sau eucalipt cu o linguriţă ulei de Barba-lui-Aron (cocoşoaică). Frecţionaţi de mai multe ori pe zi nasul şi pometii.

➡ **Inhalaţii:** Se recomandă inhalaţii cu uleiuri de eucalipt, care are un efect antibiotic pronunţat. Şi uleiurile de mentă, cimbru, molid, ace de pin şi lavandă sunt bune pentru descongestionarea mucoaselor.

Scanned with OKEN Scanner

Inflamaţii ale urechii

Cauze

Atunci când vorbim despre inflamaţiile urechii, este vorba, de cele mai multe ori, de urechea medie. Acestea se produc din cauza unor infecţii la nivelul nasului sau gurii. Se pot manifesta, însă, şi inflamaţii ale urechii externe şi traiectului auditiv.

Copiii fac infecţii ale urechii medii mai des decât persoanele mature, pentru că trompele lor sunt mai scurte şi mai largi. Din cauza acestui fapt, agenţii patogeni se pot dispune mai uşor în urechea medie.

Atunci când copiii fac scarlatină sau varicelă, inflamaţia urechii poate să apară ca afecţiune „secundară".

Simptome

Durerile pulsatorii, senzaţia de „plenitudine" a urechilor, sunete, cum ar fi vâjâitul, clinchetul sau cotcodăcitul sunt semne ale existenţei unei infecţii a urechii medii. După două-trei zile se remarcă o secreţie vâscoasă sau chiar purulentă care se scurge printr-o gaură, de la nivelul timpanului. Un simptom adiacent poate fi febra.

Dacă este vorba despre o infecţie a urechii externe, persoana afectată are dureri asemănătoare cu arsurile sau dureri ascuţite pe traiectul auditiv. Uneori bolnavul are mâncărimi sau simte că are un corp străin în ureche. Şi în această situaţie se manifestă o secreţie.

Dacă infecţia este însoţită de dureri mari, febră, senzaţie de presiune la nivelul urechii şi o reducere a capacităţii auditive, este neapărat necesar ca bolnavul să fie consultat de un medic specialist ORL.

Posibilităţi de tratament

Picăturile cu glicerină descongestionează mucoasele urechii şi calmează durerile. Şi diversele amestecuri de substanţe active, în care sunt cuprinse şi calmante, cum ar fi, de exemplu, Procaina sau Lidocaina, calmează durerile.

Dacă infecţia de la nivelul urechii se combină şi cu o răceală şi trompele urechilor sunt înfundate, este util să se

Ce puteţi face pentru a avea urechi sănătoase

- Protejaţi-vă bine urechile în timpul iernii, nu umblaţi cu capul ud, purtaţi căciuliţă sau bentiţă în perioada toamnei şi a iernii.
- Folosiţi iradierile cu lumină roşie, care pot duce la vindecarea urechii.
- Mestecaţi gumă pentru a vă desfunda urechile.
- Nu mergeţi la piscină imediat după ce otita a trecut.

Scanned with OKEN Scanner

administreze suplimentar şi picături pentru nas. Dacă medicul constată existenţa unei infecţii bacteriene la nivelul urechii medii, este necesară administrarea de antibiotice, în vederea anihilării bacteriilor.

➡ În caz că durerile de urechi apar după ce pacientul a stat în curent sau în aer rece şi se manifestă frisoane, apar stări de neliniște, sete foarte mare, starea se agravează în timpul nopţii, mai ales după miezul nopţii, din cauza căldurii, folosiţi *Aconitum* (omeag).

➡ Dacă durerile sunt înţepătoare, pacientul are febră, se manifestă senzaţia de căldură insuportabilă, presiune la nivelul urechii, transpiraţie abundentă şi starea se agravează manifestându-se frisoane, la frig, la atingere, mai ales seara, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).

➡ Valabil în special în cazul copiilor: când durerile se simt şi la nivelul dinţilor, apare o stare pronunţată de neliniște, copiii sunt extraordinar de nervoşi, îşi manifestă dorinţa de a fi duşi în braţe şi starea se agravează la căldură şi la atingere sau se îmbunătăţeşte prin consumul de băuturi reci, folosiţi *Chamomilla* (muşeţel).

➡ **Săculeţi cu ceapă:** Ceapa conţine compuşi care combat inflamaţiile şi compuşi care descongestionează, calmând astfel durerile.

Cum trebuie să procedaţi: Tocaţi bine două cepe. Puneţi-le în doi săculeţi, pe care îi încălziţi un pic la vapori de apă. Puneţi săculeţii pe urechi. Faceţi această operaţie de trei ori pe zi. Ţineţi săculeţii pe urechi timp de o oră.

➡ **Ceaiuri din plante:** Beţi ceai de soc, care stimulează transpiraţia, ceai de muşeţel, care are efect antiviral şi ceai de tei, care reduce crampele. Aceste trei ceaiuri pot calma durerile de urechi. Beţi ceaiul din amestec de plante, chiar dacă vi s-a recomandat şi un alt tip de tratament.

➡ **Ceai verde:** Ceaiul verde conţine o serie întreagă de substanţe active, care ajută la fortificarea sistemului imunitar. În special substanţele active secundare, adică substanţele care dau o anumită aromă şi un anumit gust, sunt acelea care ajută în procesul de vindecare. Beţi dimineaţa şi după-amiaza câte două ceşti de ceai verde.

Mod de preparare: Turnaţi peste plante apă la o temperatură

Scanned with OKEN Scanner

de 70 °C. Lăsaţi ceaiul trei minute. Obţineţi rezultate şi mai bune, dacă puneţi în ceai suc de lămâie.

➡ **Zeamă de usturoi şi ulei de cuişoare:** Conform Ayurveda, aceste două „uleiuri" sunt ideale pentru calmarea durerilor de urechi. Introduceţi în ureche câteva picături de zeamă de usturoi sau ulei de cuişoare.

➡ **Compresă cu muştar:** Compresa cu muştar este un vechi „leac băbesc" împotriva durerilor de urechi, un „leac" pe care şi copiii îl suportă cu destulă uşurinţă.

Cum trebuie să procedaţi: Amestecaţi praf de muştar proaspăt cu apă caldă, astfel încât să obţineţi un fel de pastă subţire. Puneţi pasta obţinută pe o faşă subţire şi aşezaţi faşa respectivă în spatele urechii care doare.

➡ **Esenţă din arbore de ceai:** Esenţa are efect antiinflamator şi antimicrobian. Amestecaţi 3 picături de esenţă din arbore de ceai cu 5 picături de ulei de migdale. Încălziţi puţin amestecul şi picuraţi-l în ureche, folosind o pipetă. Pentru ca amestecul să nu se scurgă din ureche, astupaţi-o cu un tampon de vată.

Migrenă

Cauze

Migrena este o afecţiune care apare frecvent la doamnele şi domnişoarele cu vârste cuprinse între 25 şi 50 de ani. Şi copiii pot suferi de migrenă, în special băieţii. Cauzele migrenei nu sunt încă stabilite cu precizie. Există, însă, anumite cauze de natură hormonală, precum şi intoleranţa la anumite alimente, care pot provoca migrena. Copiii fac migrene şi din cauza suprasolicitării, de exemplu, la şcoală.

Simptome

Se poate vorbi despre migrenă atunci când se manifestă dureri de cap, care persistă timp de 4 până la 72 de ore. Se întâmplă frecvent ca ele să fie resimţite numai într-o anumită zonă a capului şi există impresia că pulsează sau duduie capul. Caracteristic este faptul că migrena devine şi mai supărătoare, în cazul activităţilor fizice. Criza de migrenă este însoţită frecvent de greţuri, vărsături, sensibilitate la lumină şi la zgomot. Pot exista şi anumite simptome premergătoare crizei de migrenă, cum ar fi vedere neclară, senzaţia de „fulgere în ochi", pierderea temporară a vederii, pierderea temporară a auzului sau furnicături în picioare. Se întâmplă frecvent ca

ATENŢIE!

O şedinţă de saună poate declanşa migrena. Una dintre cauzele migrenei o poate constitui un alergen din alimentaţie. Încercaţi să-l depistaţi, eliminând din regimul alimentar diverse preparate, pe care nu le toleraţi.

Scanned with OKEN Scanner

durerile de cap, cauzate de migrenă să fie însoţite de dureri suplimentare ale capului.

Posibilităţi de tratament

În unele cazuri sunt eficiente preparatele farmaceutice care calmează durerea, cum ar fi cele pe bază de Acid acetilsalicilic, Ibuprofen sau Paracetamol. Se întâmplă, însă, în mod frecvent ca terapia să se efectueze cu preparate speciale împotriva migrenei, cum ar fi cele cu triptani sau ergotamine. Acestea nu se eliberează decât pe bază de reţetă. De aceea vă recomandăm să vă adresaţi medicului.

Dacă aveţi frecvent crize de migrenă şi dacă acestea sunt însoţite de simptome, cum ar fi „lumini în ochi", vărsături şi ameţeli, este neapărat necesar să consultaţi un medic.

În cazul în care se manifestă crize violente de migrenă, este de dorit să vă supuneţi unei terapii recomandate de către un homeopat. Crizele mai puţin violente se pot combate şi în modul următor (a se vedea şi DURERI DE CAP):

- Dacă migrena e acută, cu tulburări de vedere, cum ar fi senzaţia de „flăcări în ochi"; dureri ale tâmplelor şi ale frunţii; ameţeală; apatie; slăbiciune; greaţă şi starea se agravează în timpul menstruaţiei, dar se îmbunătăţeşte prin mişcare, folosiţi *Cyclamen* (siclamă).
- Dacă apar dureri surde, supărătoare, uneori cu senzaţie de pulsaţie în cap, care merg dinspre ceafă, spre ochi; tremur; sfârşeală; capul pare a fi prins într-o menghină; imagine tulbure; stare provocată de stres, de „febra examenelor", de griji, şi starea se agravează la căldură, soare, mişcare, teamă, frică, enervare, folosiţi *Gelsemium* (iasomiu).
- Dacă crizele de migrenă se manifestă în special în zilele când pacientul nu lucrează (aşa-numita „migrenă de duminică"); apar arsuri la stomac, senzaţie de acid în gură, greţuri, vărsături, stare depresivă, imagine neclară, iar starea se îmbunătăţeşte prin mişcare, folosiţi *Iris*.
- În caz că durerea de cap este într-un anumit punct (în anumite puncte) şi senzaţia este că îţi bate cineva

Terapia craniosacrală este una dintre cele mai puţin dureroase tehnici manuale, care înlătură „blocajele" la nivelul capului.

Ce puteţi face împotriva migrenei

- Faceţi cât mai multă mişcare în aer curat.
- Consumaţi alimente bogate în vitamine şi compuşi – balast.
- Diminuaţi şi combateţi stresul prin Yoga, meditaţie, Qigong şi alte tehnici de relaxare şi calmare.
- Dormiţi suficient şi impuneţi-vă un ritm de viaţă regulat, chiar şi la sfârşit de săptămână.
- Reduceţi, în special la copii, timpul petrecut în faţa televizorului.

Scanned with OKEN Scanner

în cap sau că cineva îţi găureşte capul cu un burghiu, durerea se manifestă deasupra unui ochi, la rădăcina nasului sau la nivelul pometelui şi apar tulburări grave de vedere, imagine neclară (totul numai înaintea crizei), durerile apar în urma inflamării mucoaselor nazale, starea se agravează la frig, dar se îmbunătăţeşte la aer curat şi la căldură, folosiţi *Kalium bichromicum* (bicromat de potasiu).

➡ Dacă există senzaţia că îţi bate cineva cu ciocanul în cap şi criza este anticipată de tulburări de vedere, de senzaţia de „fulgere în ochi", greţuri, vărsături, iar crizele sunt rezultatul grijilor care au „măcinat" pacientul ani de zile, starea se agravează dimineaţa şi se îmbunătăţeşte după-amiaza, folosiţi *Natrium chloratum* (clorură de sodiu, adică sare de bucătărie).

➡ Când durerile de cap „migrează" şi se produc ameţeli, greţuri, vărsături; pacientul este apatic, placid, iar crizele sunt rezultatul grijilor şi supărărilor, când starea se agravează după menstruaţie, sau în spaţii cu aer cald, închis, în timp ce starea se îmbunătăţeşte prin mişcare, folosiţi *Pulsatilla* (clopotul-vacii).

➡ Dacă există senzaţia că „pulsează capul" şi capul se înroşeşte, apar bufeuri, greţuri, vărsături, iar durerile se manifestă mai întâi la nivelul cefii, pentru ca apoi să avanseze spre ochiul drept şi starea se agravează la efort, lumină, zgomot, căldură, dar se îmbunătăţeşte la întuneric şi linişte, folosiţi *Sanguinaria* (rădăcină de ştir).

➡ **Floarea-ciumei:** Studiile au demonstrat că această plantă este eficientă împotriva migrenei. O puteţi cumpăra de la farmacie. Este preparată în formă de capsule.

➡ **Ceai antimigrenă:** Beţi ceai pe parcursul întregii zile.

Mod de preparare: Puneţi câte 30 g de mantia-domniţei, iarba-stupului şi hamei. Preparaţi un amestec. Puneţi trei linguriţe din amestecul obţinut şi turnaţi peste el 1/2 l de apă. Lăsaţi preparatul obţinut zece minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Chinină** (ulei): Masaţi uşor tâmplele cu ulei, de mai multe ori pe zi.

➡ **Presopunctură:** Masaţi şi presaţi uşor următoarele două puncte: *Jingming* – în cuta dintre colţul ochiului şi rădăcina nasului, mai exact acolo unde ochelarii „se sprijină pe nas" – şi *Chize* – în faldul pe care îl face cotul la îndoire, la nivelul tendonului care se simte la pipăit.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Alimentaţie:** Conform MTC se recomandă mere, mentă proaspătă, ceai de mentă, ridichi, secară, rozmarin, ceai negru, ţelină şi ceapă.

➡ **Sfaturi culinare:** Preparaţi orez cu şofran. Adăugând şofran, orezul capătă o culoare galben-aurie. Şofranul calmează durerile. Puneţi în salate şi pe carne mărar din belşug. Conform terapeuţilor indieni şi piperul şi salvia pot avea ca efect calmarea durerilor cauzate de migrenă.

➡ **Duşuri faciale:** Aceasta este o metodă consacrată, la care se apelează în vederea calmării durerilor cauzate de migrenă. Duşul trebuie să fie alternativ, cu apă rece/ cu apă caldă. Prin modificarea temperaturii se acţionează asupra vaselor de sânge şi nervilor de la nivelul feţei, astfel se potenţează circulaţia sângelui şi se calmează durerile.

Cum trebuie să procedaţi: Scoateţi capul duşului. Îndreptaţi furtunul asupra nasului şi deschideţi robinetul de apă rece (cu presiune redusă). Continuaţi operaţia cu apă cât mai caldă, apoi din nou cu apă rece.

➡ **Frecţie:** Masaţi fruntea şi tâmplele cu ulei rece, din piper sau cu ulei din floarea-stupului.

Probleme ale tiroidei

Cauze

Tiroida este un organ vital, deoarece aceasta controlează aproape toate procesele care ţin de metabolism, cum ar fi, de exemplu, metabolizarea substanţelor energizante sau temperatura corpului. Glanda mică, de forma unui fluture, situată la nivelul gâtului, produce doi hormoni: tiroxina şi triiodtironina. O neregulă la nivelul tiroidei poate avea efect asupra stării fizice, dar şi psihice.

Vă prezentăm în continuare problemele care se pot manifesta cel mai frecvent.

• **Guşa formată din cauza cantităţii prea mici de iod:** Guşa, numită *Struma* în termeni medicali, este de fapt o mărire anormală a tiroidei. Cauza acestei măriri o reprezintă aproape întotdeauna, pe lângă factorul ereditar, o cantitate insuficientă de iod. Pentru a-şi produce hormonii, tiroida are nevoie de iod. Iodul este prezent în alimentaţia noastră,

Scanned with OKEN Scanner

în special în peşte şi fructe de mare, în sarea iodată, dar şi în produsele de patiserie şi carmangerie, cărora li s-a adăugat iod. Dacă alimentaţia nu este variată sau este săracă în peşte, tiroida nu poate produce suficienţi hormoni. Tiroida încearcă să compenseze acest deficit şi tocmai de aceea se măreşte.

• **Hipotiroidie**: Atâta vreme cât tiroida are o „capacitate de producţie" suficient de mare, ea poate produce hormoni în cantităţi suficiente şi nivelul acestora în sânge este unul normal. Dacă are loc o „defectare a capacităţilor de producţie", se formează guşa şi apare fenomenul de hipotiroidie, legat de producerea unei cantităţi prea mici de hormoni. Această stare anormală poate avea ca efect declanşarea unor boli relativ rare, cum ar fi inflamaţia tiroidei sau cancerul tiroidian. În asemenea situaţii ţesutul tiroidian este afectat de agenţi patogeni, viruşi şi bacterii, dar şi de autoanticorpi, adică molecule ale sistemului imunitar. Prin toate acestea este afectată producţia de hormoni.

• **Hipertiroidie**: În opoziţie cu hipotiroidia, în cazul hipertiroidiei ajunge în organism o cantitate prea mare de hormoni produşi de tiroidă, din cauza faptului că glanda „produce" prea mult. Această dereglare poate atrage după sine boala cunoscută sub denumirea de Basedow. Aceasta este o dereglare genetică a sistemului imunitar, care implică formarea unor compuşi ce irită tiroida, fiind o afecţiune frecvent întâlnită la femei. Şi adenomul tiroidian, un nodul format pe tiroidă, poate implica producerea de hormoni în exces. Acest adenom poate deveni autonom şi poate fi un semn al hipertiroidiei.

Este important ca un medic specialist să vă controleze tiroida şi funcţionarea acesteia.

ATENŢIE!

Când gătiţi, folosiţi întotdeauna sare iodată!

Simptome

Simptomele legate de problemele tiroidei sunt cât se poate de diverse şi au legătură strânsă cu factorul care cauzează dereglarea funcţionării glandei. Hipotiroidia poate implica o senzaţie de oboseală, dificultăţi în concentrare, tulburări ale circulaţiei, piele flască, păr ţepos, stări depresive, senzaţie de frig, creştere în greutate, constipaţie.

Hipertiroidia poate atrage după sine palpitaţii, anemie, nervozitate, insomnii, iritabilitate, stări de nelinişte, scaune diareice. Un semn distinctiv al bolii Basedow îl reprezintă ochii bulbucaţi.

Cei care fac guşă se plâng că înghit cu greu, au senzaţia unui nod în gât şi se sufocă. Nu suportă nici gulerele care îi strâng (nici puloverele „pe gât"). Guşa devine vizibilă.

Scanned with OKEN Scanner

Posibilități de tratament

Tratamentul asupra căruia se oprește medicul depinde foarte mult de cauze. Dacă este vorba de o lipsă de iod și implicit de hormoni, specialistul poate prescrie ceea ce este deficitar. Se produc atât iod, cât și hormoni sub formă de pastile. Și în cazul în care se manifestă o boală autoimunitară sau o inflamație a tiroidei, se prescriu produse medicamentoase. Există, de pildă, produse care diminuează activitatea tiroidei și substanțe care combat inflamațiile (cum ar fi, de exemplu, cortizonul). Uneori se recomandă raze sau chiar intervenții chirurgicale, atunci când este vorba despre cancerul tiroidei sau despre un adenom autonom.

➡ O ușoară hipertiroidie sau gușă în stadiu incipient; tuse uscată; starea se agravează înainte de miezul nopții, dar se îmbunătățește atunci când bolnavul bea și mănâncă, folosiți *Spongia* (burete).

➡ Pentru lipsă de energie, semn clar al hipotensiunii, bolnavul nu scade în greutate, deși face control medical regulat și are un regim alimentar strict, carență de iod, gușă, folosiți *Fucus vesiculosus* (alge).

➡ În cazul semnelor hipertiroidiei: neliniște interioară, scădere în greutate, deși există senzația acută de foame, transpirație abundentă, iritabilitate, nervozitate, folosiți *Jodum* (iod).

➡ **Laba-lupului:** Dacă se manifestă o ușoară hipertiroidie, substanțele active din extractul obținut din această plantă diminuează fluxul de iod spre tiroidă și secreția de hormoni produși de tiroidă.

➡ **Creasta-cocoșului:** Medicii naturiști recomandă această plantă în vederea combaterii ușoarelor disfuncții cardiace, care apar pe fond nervos, din cauza hipertiroidiei. Creasta-cocoșului calmează și scade puțin tensiunea. Planta se prepară sub formă de picături, în combinație cu laba-lupului.

➡ **Extracte de alge:** Aceste plante marine sunt benefice în cazul unei ușoare hipotiroidii. Ele conțin

Mâncați regulat pește

Un regim alimentar echilibrat este foarte important atunci când tiroida vă face probleme. Trebuie să procedați în așa fel încât alimentele pe care le consumați să cuprindă toate vitaminele, mineralele și microelementele. Trebuie să consumați zilnic produse lactate, iar de două, trei ori pe săptămână este recomandabil să mâncați preparate din pește.

Medicul specializat în domeniul hormonilor se numește „endocrinolog" și este un internist foarte bine pregătit.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Pentru o bună funcționare, tiroidei îi sunt necesare zilnic aproximativ 200 micrograme de iod. Această cantitate este conținută, de exemplu, în 100 de grame de somon. Scoicile sunt și mai bogate în iod. Crevetii conțin 130 micrograme de iod, iar heringul doar 52 de micrograme.

foarte multe minerale și microelemente, în special iod. Acestea stimulează activitatea tiroidei.
Extractele de alge sunt preparate sub formă de pulbere sau comprimate. În țările asiatice se pot procura și alge proaspete, prezente și în diferite preparate culinare, cum ar fi sushi, sahimi sau alte specialități japoneze.

➡ **Alimentația:** Plantele marine sunt benefice pentru cei ce au gușă. În cazul unei hipotiroidii, specialiștii chinezi recomandă ghimbir. Acesta poate fi prezent și în preparate culinare dulci, sățioase. Și ceaiul din ghimbir este recomandat. Specialiștii chinezi recomandă, de asemenea ceai verde pentru stimularea proceselor metabolice.

➡ **Tai Chi:** Mișcările care se fac în cadrul ședințelor de Tai Chi sunt recomandate, în special, pentru prevenirea îmbolnăvirilor, aspect foarte important în MTC, care are o tradiție de mii de ani. Dacă vă decideți pentru Tai Chi, este bine să căutați un instructor cu experiență, chiar și într-o clinică particulară.

➡ **Presopunctură:** Masați punctul Hegu. Acest punct se găsește în unghiul pe care îl face degetul mare și arătătorul, atunci când îi lipiți unul de celălalt, mai exact în ultimul punct muscular, care iese în evidență atunci când lipiți arătătorul de degetul mare.

➡ **Alimentația:** Dacă intervine un blocaj al metabolismului în urma unor probleme ale tiroidei, în Ayurveda se recomandă mult usturoi și vinete în cantități mari.

➡ **Terapia culorilor:** Albastrul este culoarea recomandată celor care au gușă, dând senzația de armonie și stimulând metabolismul. Dacă aveți gușă, vă recomandăm să purtați la gât o eșarfă albastră.

➡ **Yoga:** Persoanelor care suferă de hipotiroidie li se recomandă „Arcul", „Cobra" și „Lumânarea". Aceste poziții fortifică și stimulează tiroida. Persoanele care suferă de Basedow sau hipertiroidie pot face exerciții de Yoga numai dacă se efectuează sau s-a efectuat un tratament cu tirostatice. Este exclus ca exercițiile de Yoga să aibă un efect negativ asupra persoanelor amintite.

➡ **Spălări cu apă rece:** Pentru a echilibra metabolismul, pastorul Sebastian Kneipp

Scanned with OKEN Scanner

recomanda spălări cu apă rece, dimineața, imediat după ce bolnavul s-a trezit.

Cum trebuie să procedați: Muiați un cearșaf în apă rece (12 °C) și stoarceți-l bine. Frecați bine corpul cu cearșaful umed. Apoi nu vă ștergeți, ci doar tamponați. Îmbrăcați-vă apoi repede și faceți mișcare.

➡ **Ghimbir:** Esența de ghimbir, vaporizată într-o lampă specială este benefică pentru suflet, combate blocajele și potențează fluxul de energii. Această esență impulsionează forțele care duc la creșterea voinței și puterii de decizie.

RĂCEALĂ/ALERGIE

Cauze

Răceala, sau în limbaj popular „guturai", poate fi declanșată din cauza a nenumărați viruși care se transmit și pătrund în organism prin căile respiratorii. Este vorba despre o infecție banală, care trece în timp scurt. Nu trebuie să se confunde, însă, răceala cu gripa. Este adevărat că și aceasta din urmă debutează cu dureri de gât, bolnavului îi curge nasul, îl dor capul și încheieturile, are febră. Simptomele sunt mult mai accentuate, mult mai supărătoare, iar boala poate avea urmări dintre cele mai grave. Răceala poate fi și un semn al unei alergii. Dacă este vorba despre o alergie, aceasta poate fi declanșată de polenul diferitelor plante, tufișuri, copaci sau flori.

Simptome

O persoană care a răcit are o serie de simptome: îi curge nasul, strănută des, are mucoasele umflate, uneori are nasul înfundat și implicit dificultăți de respirație.

În cazul unei răceli este posibil ca bolnavul să aibă mâncărimi în nas, dureri în gât și uneori febră.

Posibilități de tratament

Picăturile destinate calmării mucoasei nazale, cum ar fi cele pe bază de xilometazolină sau oximetazolină sunt, de cele mai multe ori, suficiente în vederea tratării unei răceli. Se poate folosi și unguent cu Dexpanthenol, dacă se formează răni în nări sau pe suprafața exterioară a acestora. Dacă este vorba despre alergii, sunt eficiente tabletele cu Cetirizin (Alerin, Cetrine, Zodac).

ATENȚIE!

Pentru bebeluși, răceala este un lucru deosebit de supărător. De aceea există dispozitive speciale pentru inhalații.

Scanned with OKEN Scanner

Chiar și o alergie la polen poate declanșa o răceală.

ATENȚIE!

De la farmacie puteți procura unguente și picături special preparate pentru bebeluși.

Evitați stresul. Acesta afectează sistemul nervos și astfel procesul de însănătoșire este mai lent.

În cazul în care răceala nu trece în zece zile, există dificultăți de respirație, secreții cu sânge sau cu puroi galben-verzui este neapărat necesar să vă consulte un medic. Dacă se manifestă și dureri puternice de cap, este posibil să fie vorba despre sinuzită.

➡ În ceea ce privește produsele homeopate împotriva răcelii – a se vedea și **SINUZITĂ**.

➡ Pentru răceala „uscată" cu secreții dure, care produc răni în nas, lăcrimare frecventă, strănuturi frecvente, există senzații de presiune, de apăsare la nivelul frunții; simptomele apar ca urmare a faptului că bolnavul a stat în frig și umezeală; bolnavul simte nevoia de aer curat; starea se agravează la căldură și se îmbunătățește în încăperi răcoroase, folosiți *Allium cepa* (ceapă).

➡ Când sugarul este răcit, are nasul înfundat, nu poate respira pe nas, are dificultăți în sensul că nu poate să sugă, starea se agravează la aer rece și uscat, folosiți *Sambucus nigra* (soc).

➡ În cazul unei secreții subțiri, nasul curge abundent, existența unei alergii, dureri la nivelul frunții, senzație de „gură uscată", folosiți *Luffa* (dovlecel).

➡ Pentru secreție abundentă, strănut frecvent, mucoasă nazală înfundată, dificultăți de respirație, folosiți *Euphorbium* (laptele-lupului).

➡ **Ceaiuri din plante:** Cimbrul, mușețelul și salvia au efect benefic în combaterea inflamațiile acute ale căilor respiratorii superioare. Este recomandabil să beți cel puțin trei cești de ceaiuri din plante. Ceaiul trebuie băut cât mai fierbinte, cu înghițituri mici. Beți și apă minerală în cantități mari.

Mod de preparare: Turnați peste conținutul a două linguriță de plante 250 ml de apă clocotită. Lăsați preparatul zece minute și apoi strecurați-l.

➡ **Echinaceea:** Puteți achiziționa de la farmacie tincturi cu echinaceea. Acestea fortifică sistemul imunitar.

Dacă răceala se manifestă în

Ce măsuri puteți lua împotriva răcelii

- Beți ceaiuri din plante, sucuri din fructe și multă apă. Cantitățile mari sunt benefice pentru eliminarea substanțelor nocive.
- Consumați alimente cu conținut ridicat de vitamine. Astfel vă veți fortifica sistemul imunitar.
- Luați măsuri, astfel încât aerul din încăpere să nu fie uscat. Folosiți în acest sens un dispozitiv special sau puneți un prosop ud pe calorifer.
- Evitați nicotina și alcoolul, deoarece acestea slăbesc sistemul imunitar!
- Faceți mișcare în aer liber. Astfel vă veți purifica în cele mai bune condiții căile respiratorii și vă veți fortifica organismul.
- Luați vitamina C. Puteți achiziționa vitamina C pură, care se găsește la farmacie sub formă de pulbere.

Scanned with OKEN Scanner

formă acută, nu este bine să apelați la echinaceea.

➡ **Inhalații:** Puneți câteva picături de esență de cuișoare în apă fiartă și faceți inhalații. Trageți pe nas uleiurile eterice. Străduiți-vă să țineți gura închisă. Acoperiți capul cu un prosop mare, care să acopere și vasul peste care vă aplecați.

➡ **Metodă chinezească de purificare:** Procedura se numește „mestecat în mare". Închideți gura, puneți vârful limbii pe gingia cea mai apropiată de buze și faceți cu limba mișcări circulare. Dacă salivați abundent, opriți-vă și înghițiți.

➡ **Miere:** În China se consumă miere și în situația în care curge nasul. Nu încălziți mierea. Prin încălzire se pierd substanțe active.

➡ **Usturoi:** Trageți pe nas vapori proveniți din extract de usturoi. Puneți extract de usturoi în apă clocotită și trageți pe nas.

➡ **Clătiți nările cu apă:** În special yoginii indieni apelează la această metodă pentru a preveni sau a trata răceala.

Cum trebuie să procedați: Puneți apă călduță într-o căniță cu scoc. Dizolvați sare în apă. Aplecați puțin capul într-o parte. Turnați amestecul de apă cu sare în nara situată mai sus și eliminați-l prin nara situată mai jos. Aplecați apoi capul în direcția opusă și repetați operația.

➡ **Clătiți nările cu apă:** Luați în palma făcută căuș apă călduță în care ați dizolvat sare de mare și trageți pe ambele nări. Apoi lăsați să se scurgă din nas amestecul de apă și sare. Efectuați această operație de patrucinci ori pe zi.

➡ **Îmbăierea picioarelor:** Acest procedeu este benefic pentru prevenirea răcelii. Îmbăiați-vă picioarele de două ori pe zi.

Cum trebuie să procedați: Umpleți un lighean cu apă rece și unul cu apă caldă. Băgați pentru 4-5 minute picioarele în ligheanul cu apă caldă, apoi în cel cu apă rece. Repetați operația de câteva ori.

➡ **Esențe aromate:** În cazul unei răceli se recomandă esențe de eucalipt, mir, cimbru și ienupăr. Alegeți una dintre aceste esențe și vaporizați-o într-un dispozitiv special sau inhalați-o tot dintr-un dispozitiv special. Procedați în funcție de recomandările specialistului. Puteți să puneți câteva picături de esență în smântână sau în miere, realizând astfel un adaos pentru baie.

Scanned with OKEN Scanner

Stomatită aftoasă

ATENȚIE!

Dacă aveți stomatită, renunțați o vreme la alimentele tari, crocante. Este bine să mâncați alimente moi, cum ar fi, de pildă, piureuri. Procedând astfel, protejați mucoasa bucală.

Cauze

Stomatita aftoasă, în termeni medicali *Stomatitis aphtosa*, este o inflamație foarte dureroasă a mucoasei bucale și a gingiilor. Această afecțiune este cauzată de către virusul *Herpes simplex*, care provoacă atât herpesul la nivelul buzelor, cât și herpesul la nivelul organelor genitale. Copiii cu vârste cuprinse între 15 luni și cinci ani fac frecvent stomatită.

Se întâmplă relativ rar ca stomatita aftoasă să aibă și alte cauze, de exemplu: bacterii, răni, proteze care au o poziție necorespunzătoare, plombe executate necorespunzător, cu muchii tăioase.

Simptome

Dacă stomatita a fost provocată de *Herpes simplex*, se înroșește și se inflamează mucoasa bucală, fenomen însoțit și de dureri. Salivația devine abundentă și bolnavul are dificultăți atunci când dorește să respire pe nas. Etapa ulterioară este aceea a formării de vezicule mici în gură. Aceste vezicule sunt pline cu lichid. Ele se sparg și dau mucoasei bucale un aspect care amintește de craterele selenare.

Se întâmplă frecvent ca aceste fenomene să fie însoțite de dureri, care au tentă de arsură. Pacientul are respirație urât mirositoare. Se poate instala și febra. De asemenea, este posibil să se inflameze ganglionii de la nivelul gâtului.

Stomatita aftoasă localizată în apropierea gingiilor poate fi premergătoare unei inflamații a gingiilor.

Posibilități de tratament

Se recomandă soluții dezinfectante și antiinflamatorii. De asemenea, există tincturi și geluri care calmează durerile, de exemplu, preparate pe bază de Lidocaină.

În mod normal, copiii se vindecă de stomatită în 14 zile. Medicul poate prescrie unguente (așa-numite „anestezice de suprafață"), care se administrează local. Copiii se refac rapid. Uneori pot să se manifeste dureri atât

Câteva aspecte legate de igiena orală

- Trebuie să acordați atenție zilnic igienei orale. Spălați-vă pe dinți regulat, clătiți gura cu soluții dezinfectante (cu produse pe care le puteți cumpăra de la farmacie), schimbați cât mai des periuța de dinți.
- Nu fumați și nu beți alcool. Atât alcoolul, cât și tutunul distrug flora bucală.
- Consumați cât mai puțin zahăr. Ar fi mai bine să consumați zaharuri naturale, cu multe vitamine. Mâncați zilnic un măr. Pectinele, pe care acesta le conține, purifică cavitatea bucală.

Scanned with OKEN Scanner

de intense, încât copilul să nu mai poată mânca şi să nu mai poată bea. Dacă din cauza febrei copilul pierde lichid, este posibil să fie necesară internarea într-o unitate spitalicească, unde micuţului i se vor administra perfuzii.

➡ Dacă se remarcă pete albicioase, înconjurate de zone roşii; vezicule mici, care sângerează uşor; scaune diareice, iar la copii se remarcă şi o dermatită cu erupţie, folosiţi *Borax*.

➡ În caz că gingiile şi mucoasa bucală sunt umflate şi au aspect de bureţi; respiraţia are miros neplăcut; salivaţia e abundentă şi starea se agravează la căldură, când se consumă băuturi calde, folosiţi *Mercurius solubilis* (mercur).

➡ Când apar dureri înţepătoare şi veziculele sângerează uşor şi se manifestă o astenie însoţită de nervozitate, iar respiraţia are miros neplăcut, transpiraţia devine abundentă, folosiţi *Acidum nitricum* (acid azotic).

➡ **Clătirea gurii cu Ratanhia:** Vă puteţi procura de la farmacie tinctură din rădăcină de Ratanhia. Această tinctură vindecă şi este astringentă.

Cum trebuie să procedaţi: Diluaţi câteva picături de tinctură în apă caldă. Clătiţi de câteva ori toată gura cu produsul obţinut. Cel mai bine este să clătiţi după fiecare masă.

➡ **Mir:** Diluaţi tinctura, pe care o puteţi procura şi de la farmacie, cu apă. Muiaţi un beţişor cu vată la capăt în preparatul obţinut şi tamponaţi uşor punctele cu probleme.

➡ **Ceai chinezesc:** Fortificaţi-vă sistemul imunitar. Beţi mult ceai verde. Chinezii cunosc efectele benefice ale acestui ceai încă din Antichitate. Acest ceai conţine multe vitamine, dar şi alte substanţe active de origine vegetală, care fortifică sistemul imunitar, astfel încât să nu fiţi expuşi efectelor virusului *Herpes simplex*.

➡ **Sare:** Clătiţi de trei-patru ori pe zi gura cu sare dizolvată în apă. Astfel dezinfectaţi cavitatea bucală şi grăbiţi vindecarea.

Cum trebuie să procedaţi: Dizolvaţi o lingură de sare de mare într-o cană cu apă fierbinte. Lăsaţi să se răcească preparatul obţinut. Agitaţi puţin, astfel încât să se dizolve bine sarea şi clătiţi bine.

➡ **Ceai de salvia:** Această plantă are efect antiinflamator.

Scanned with OKEN Scanner

Beți ceaiul încet, cu înghițituri mici, astfel încât mucoasa bucală să fie umezită bine.

Mod de preparare: Dacă doriți ceai: peste conținutul unei linguriţe de salvia proaspătă sau uscată se toarnă 150 ml apă clocotită. Se lasă zece minute. Se strecoară. Se folosește cald.

→ **Ulei din arbore de ceai:** Clătiți de mai multe ori pe zi gura cu ulei diluat, obținut din arbore de ceai. Încercați să țineți soluția cât mai mult timp în gură. După ce clătiți, scuipați. Soluția are efect antiseptic și grăbește procesul de vindecare.

Ulcior

În vreme ce ulciorul în formă acută și dureroasă se golește și se vindecă în doar câteva zile, ulciorul mai puțin dureros, în formă cronică, trebuie tratat de către un oftalmolog.

Cauze

Ulciorul este un fel de bobiță inflamată, care apare la limita ochiului. Cauza o reprezintă bacteriile. Ulciorul apare în special la vârsta pubertății. Din această cauză este de presupus că și activitatea hormonală reprezintă o cauză a apariției ulciorului.

Simptome

Ulciorul este o acumulare de puroi care se produce în vecinătatea pleoapelor. Pleoapa este umflată și roșie. Ochiul afectat lăcrimează și „arde". Pacientul are permanent senzația că i-a intrat un corp străin în ochi.

Posibilități de tratament

Se recomandă unguente cu efect dezinfectant. Câteva dintre ele se eliberează fără rețetă. Unguentele și picăturile care conțin antibiotic(e) trebuie recomandate și prescrise de către medic.

Se pot face ședințe de expunere la lumină roșie, de două, trei ori pe zi. Este bine ca ochiul afectat să fie protejat de un cozoroc sau parasolar.

Este neapărat necesar să apelați la un medic dacă durerile sunt extrem de puternice, dacă se formează puroi în cantități mari sau în mod repetat, dacă se manifestă tulburări de vedere sau dacă ulciorul se formează în mod repetat. Una

Scanned with OKEN Scanner

dintre cauze poate fi şi *Diabetes nellitus* (diabetul zaharat).

➡ Dacă ulciorul apare în formă acută, pleoapa este de culoare roz şi s-a umflat, ochiul „arde" şi lăcrimează abundent, durerile sunt intense, puternice, se recomandă comprese reci cu *Apis* (albiniţă).

➡ Dacă ulciorul apare frecvent, marginile pleoapelor sunt tari, ochii sunt „uscaţi", extremităţile pleoapelor sunt inflamate, folosiţi *Staphisagria* (sângele Sf. Ştefan; iarba Sf. Ştefan).

➡ Când ulciorul dă dureri mari, ochii „se lipesc", bolnavul stă în aer rece şi umezeală, se recomandă comprese calde şi folosirea *Hepar sulfuris* (sulfură pe bază de sorb).

➡ Dacă ulciorul este inflamat şi provoacă dureri, marginile pleoapelor sunt umflate, conjunctiva este înroşită, se manifestă sensibilitate la rece şi la căldură, folosiţi *Mercurius solubilis* (mercur).

➡ **Ceai de fenicul:** Folosiţi un pliculeţ cu seminţe de fenicul, achiziţionat din comerţ sau puneţi o linguriţă de seminţe în 250 ml apă. Acoperiţi vasul în care aţi fiert ceaiul şi lăsaţi-l zece minute. Apoi strecuraţi-l şi lăsaţi-l să se răcească. Muiaţi o compresă curată, absorbantă în ceai şi puneţi-o pe ochiul afectat (care se ţine închis). Lăsaţi-o 15-20 de minute.

Atunci când aveţi ulcior, chinezii recomandă liniştea. Dacă această afecţiune vă oboseşte şi vă creează o stare de nervozitate, un masaj Tuina vă va face bine. Acest masaj potenţează energia Qi şi accelerează fluxul de energie vitală. Căutaţi un terapeut experimentat, care cunoaşte tehnicile masajului Tuina.

➡ **Tratament cu seminţe de in:** Puneţi o linguriţă seminţe curăţate de in într-o cană de apă clocotită. Lăsaţi să clocotească aproximativ şapte minute. Muiaţi o compresă în preparatul obţinut şi puneţi-o pe ochiul închis, timp de 10 minute. Aplicaţi comprese

Cum vă puteţi trata ochii

Dacă aveţi ulcior, puteţi lua următoarele măsuri:

- faceţi în aşa fel încât în casă să fie întuneric. Atunci când ieşiţi pe stradă, este bine să purtaţi ochelari de soare sau ochelari cu lentile care protejează împotriva razelor ultraviolete;
- protejaţi ochii împotriva substanţelor iritante;
- nu consumaţi alcool şi feriţi-vă de fumul de ţigară;
- în alimentaţie trebuie să predomine vitaminele, care fortifică sistemul imunitar.

Scanned with OKEN Scanner

cu seminţe de in de trei ori pe zi.

➡ **Comprese cu brânză de vaci:** Aceste comprese calmează durerea şi vindecă pleoapa roşie şi umflată.

Cum trebuie să procedaţi? Amestecaţi două linguri de brânză de vaci cu un pic de lapte. Puneţi amestecul obţinut pe o compresă. Puneţi compresa pe ochiul închis, timp de zece minute. Aplicaţi astfel de comprese de trei ori pe zi.

➡ **Folosiţi lampa de vaporizare:** Oferiţi-vă un pic de linişte şi parfumaţi-vă încăperea cu lavandă, care purifică, rozmarin care fortifică sau ulei balsamic, de trandafir, pentru a vă calma.

Scanned with OKEN Scanner

Astm

Cauze

Astmul bronşic este, de cele mai multe ori, o afecţiune cronică a căilor respiratorii, destul de frecvent întâlnită. Cuvântul „astm" provine din limba greacă şi se traduce prin „gâfâit". De cele mai multe ori, astmul este declanşat printr-o alergie, de exemplu printr-o alergie la firele de praf din locuinţă, la polenul din plante sau la părul de animal. Această afecţiune a căilor respiratorii se poate manifesta şi după o infecţie, ca urmare a unei bronşite care nu a fost tratată corect.

Copiii care provin din familii de alergici, aşa-numiţi „atopici", se îmbolnăvesc mai frecvent de astm. În asemenea cazuri, copiii fac eczeme deja din perioada în care sunt sugari. Această erupţie pe piele se poate transforma mai târziu într-o neurodermatită, iar apoi, când sunt şcolari, apare şi astmul.

Astmul se poate manifesta la orice vârstă. Modul în care evoluează boala este diferit. Se întâmplă ca în anumite etape ale vieţii, de exemplu după pubertate, afecţiunea să dispară pur şi simplu.

Simptome

La suferindul de astm se observă o obturare, o îngustare a bronhiilor. În afară de aceasta, se formează frecvent mucozităţi.

Astfel, procesul de respiraţie, în special expiraţia, este mult îngreunat. Fenomenele care se manifestă sunt tusea şi senzaţia de lipsă de aer. Datorită îngustării bronhiilor se poate auzi, uneori foarte bine, un zgomot surd, un hârâit. Crizele pot avea o durată scurtă, dar şi foarte lungă, transformându-se într-un *Status astmaticus*.

⊕ Astmul poate îmbrăca şi forme care pot pune în pericol viaţa pacientului. De aceea, boala se tratează de către medic şi uneori este necesară administrarea de produse farmaceutice, care pun capăt rapid crizelor de astm.

Astmul este o afecţiune cât se poate de gravă. Dacă suferiţi de astm, este bine să vă adresaţi unui medic, specializat în boli ale plămânilor. Acesta va încerca să depisteze cauza. Pentru a putea stabili diagnosticul cu precizie, este posibil ca medicul să solicite un test al funcţionării plămânilor, precum şi diferite teste de laborator (parametrii sângelui), eventual şi radiografii cu raze Roentgen. Dacă se constată că alergia este cauza astmului, medicul va recomanda o aşa-numită hiposensibilizare. Această metodă este eficientă de cele mai multe ori şi ajută la anularea sau diminuarea simptomelor de natură alergică.

Trataţi răcelile cu toată seriozitatea. Răcelile prelungite sau repetate pot duce la apariţia astmului. În zilele foarte friguroase este bine să vă acoperiţi nasul şi gura cu un fular.

Scanned with OKEN Scanner

Posibilităţi de tratament

În medicina tradiţională (alopată) există o serie întreagă de produse farmaceutice, cu ajutorul cărora pot fi combătute atât alergiile, cât şi bronşita. Există, de exemplu, diferite spray-uri, cum sunt cele pe bază de Salbutamol, Theophyllin şi Terbutalin. Aceste spray-uri dilată bronhiile şi ajută rapid în procesul de respiraţie. În cazul unui astm pronunţat se recomandă administrarea de cortizon pe perioadă mai lungă, combinat uneori şi cu alte produse farmaceutice. Cortizonul poate fi sub formă de pulbere sau produs pentru inhalaţii, care se administrează cu ajutorul unui dispozitiv special.

Nu aveţi voie să fumaţi! Nici măcar să fumaţi pasiv, adică să staţi în preajma fumătorilor. Fumul de tutun irită bronhiile. Nicotina provoacă obturarea bronhiilor prin producerea anumitor hormoni.

În cazul unui astm cronic se recomandă o consultaţie amănunţită la un homeopat.

Spray-urile pe bază de cortizon eliberează imediat căile respiratorii.

Sportul înseamnă sănătate!

Persoanele care suferă de astm pot face sport. Lucrul acesta este demonstrat de faptul că au existat sportivi medaliaţi la olimpiade, care sufereau de astm. Reiese că această boală nu reprezintă o piedică în calea dorinţei de a face sport. Pentru bolnavii de astm sunt benefice sporturile care implică rezistenţa, cum ar fi, de pildă walking-ul, înotul, patinajul. Acest lucru este valabil şi pentru copii, cărora le recomandăm să participe la orele de educaţie fizică, dacă sportul îi face să se simtă bine, să fie în formă.

Dacă este vorba despre o formă uşoară, sunt eficiente tratamente:

- Când problemele de respiraţie apar brusc şi se manifestă mai ales pe timpul nopţii, fenomenele apar ca urmare a faptului că bolnavul a stat în vânt, s-a speriat sau s-a supărat, respiraţia este şuierătoare, tusea este uscată, apar stări de nelinişte, folosiţi *Aconitum* (omeag).
- Dacă problemele de respiraţie apar brusc, datorită faptului că bolnavul a stat în frig şi umezeală sau s-a enervat, iar tusea seamănă cu un lătrat, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).
- Când astmul este dublat de greţuri şi vărsături, crizele de tuse sunt dublate de crampe iar starea se agravează atunci când bolnavul se sperie, la căldură şi în timpul nopţii, folosiţi *Cuprum* (cupru).
- În cazul în care respiraţia se face dificil, fenomenele sunt dublate de greaţă şi de transpiraţie rece, tusea este uscată, apar crampe iar starea se agravează dimineaţa, folosiţi tutun indian.

- **Ceai verde:** Conţine teofilină în cantităţi mici. Aceasta este o substanţă care dilată bronhiile şi tocmai de aceea se recomandă în tratamentul astmului.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă preparați ceai verde, este bine să-l lăsați două minute după ce acesta a fiert; dacă se dorește obținerea unei arome puternice, lăsați-l trei până la opt minute, după ce a fiert.

➡ **Ceai din plante împotriva astmului:** Acest ceai pe care îl puteți prepara acasă detensionează căile respiratorii.

Mod de preparare: luați o lingură de chimion, o lingură de lemn-dulce și o lingură de anason. Mărunțiți totul bine. Puneți peste amestecul obținut 200 ml de apă fierbinte. Acoperiți recipientul cu un capac și lăsați preparatul zece minute. Timp de patru până la șase săptămâni trebuie să beți zilnic o cană de ceai, înainte de mese.

Conform MTC, astmul cronic reprezintă un dezechilibru la nivelul energiei Qi imunitare la nivelul plămânilor și rinichilor. Cauza o reprezintă tulburările emoționale, adică tristețea, teama, dar și accesele de furie.

Eficiente sunt atât acupunctura, cât și presopunctura. Aceste proceduri trebuie aplicate numai de către un terapeut cu experiență.

➡ **Exercițiu de respirație:** Bolnavul trebuie să facă exerciții de respirație stând „în patru labe", încovoiat, întocmai ca o pisică, ce se pregătește să facă un salt. Se umple suprafața posterioară a plămânilor cu aer proaspăt. Aerul trebuie menținut puțin în plămân. Capul trebuie să fie aplecat până la pământ. La expirație se îndreaptă spatele și capul se ridică. Exercițiul se repetă de trei până la șase ori. Apoi bolnavul trebuie să se întindă pe spate, pentru a se relaxa.

În special în cazul crizelor de astm care sunt provocate de stres, se recomandă exerciții Ayurveda pentru liniștire, pentru calmare. Se recomandă mișcările line cum sunt cele din Yoga, cele implicate de exercițiile de respirație, plimbările în aer liber. Toate sunt benefice atât pentru trup, cât și pentru suflet. Este recomandată și terapia culorilor.

➡ **Exercițiu Yoga:** Poziția fătului este cea care se recomandă în special astmaticilor.

Cum trebuie să procedați? Stați pe spate, cu picioarele întinse. Expirați. Când expirați, îndoiți genunchii și trageți-i cu mâinile către piept. Inspirați puternic. Duceți capul către piept. Țineți-vă respirația. Expirați și inspirați scurt timp de aproximativ 30 de secunde. Relaxați-vă. Dacă poziția devine incomodă pentru dumneavoastră, este bine să renunțați.

➡ **Terapia culorilor:** Verdele liniștește. Faceți o plimbare

Scanned with OKEN Scanner

Bolnavii de astm pot face sport. Mișcarea în aer liber este benefică pentru ei.

în pădure, pentru a vă bucura de verdele întâlnit în natură. Violetul vă asigură echilibrul interior.

➡ **Comprese cu muștar:** Muștarul eliberează bronhiile și are efect expectorant.

Cum trebuie să procedați? Puneți 15 g de făină de muștar într-un litru de apă caldă. Introduceți o compresă în amestecul realizat, stoarceți-o puțin și puneți-o pe piept. Acoperiți compresa cu o bucată de lână și lăsați-o pe piept 20-30 de minute.

Persoanele alergice trebuie să procedeze cu atenție atunci când este vorba despre aromaterapie.

Dacă sunteți alergici, trebuie să aveți în vedere ce plante și ce arome suportați. Dacă aveți probleme de respirație, sunt adecvate următoarele arome, pe care să le puneți în lămpi speciale:

➡ lavanda liniștește și combate crampele;

➡ anasonul este bun pentru suflet, combătând stările de anxietate;

➡ aroma din ace de pin este foarte eficientă împotriva astmului, dar și împotriva problemelor sufletului, crizelor cauzate de singurătate.

BRONȘITĂ

Cauze

Faceți mișcare în aer curat! Astfel veți „pompa" mult oxigen și vă veți fortifica sistemul imunitar.

Bronșita este o inflamație cronică sau acută a bronhiilor, care este provocată de diferiți agenți patogeni. Cea mai frecventă cauză o reprezintă infecția cauzată de diverși viruși. Bronșita poate fi provocată și de bacterii, sau mai rar de fungi.

De cele mai multe ori, bronșita este precedată de o răceală. Bolnavului îi curge nasul, are dureri în gât, febră și manifestă o tuse seacă. Dacă mucozitățile se acumulează în bronhii, este posibil să apară dificultăți la expirație. De obicei, bronșita se vindecă într-o săptămână, dar există situații în care ea se transformă într-o pneumonie. Dacă tusea nu trece, este neapărat necesar să vă consulte un medic specialist, care vă poate recomanda tratamentul adecvat.

Și astmul bronșic poate fi cauzat de o bronșită cronică. Semnele unei asemenea evoluții sunt respirația șuierătoare, crizele de tuse, expectorările. Mergeți cât mai repede la medic!

Scanned with OKEN Scanner

Simptome

Bronşita debutează cu „arsură în piept", urmată de o tuse seacă, dureroasă. Aceste simptome sunt dublate de o senzaţie de sfârşeală, specifică oricărei boli sau afecţiuni. Se pot manifesta şi simptomele caracteristice unei răceli: febră, dureri la nivelul încheieturilor, dureri de cap. Ulterior, tusea nu mai este uscată. Bolnavul începe să expectoreze.

Posibilităţi de tratament

Dacă există suspiciunea unei infecţii bacteriene, se administrează, de cele mai multe ori, antibiotice, dar există şi alte preparate farmaceutice eficiente, cum sunt cele pe bază de Acetilcisteină, Ambroxol sau Bromhexin. Aceste preparate sunt expectorante. Împotriva tusei se administrează şi sucuri, siropuri sau drajeuri pe bază de Clobutinol.

În cazul declarării unei bronşite cronice, este necesar ca un homeopat cu experienţă să efectueze o examinare completă a bolnavului. Împotriva bronşitei sunt eficiente următoarele:

➡ Pentru tuse uscată, însoţită de crampe, tuse gen „lătrat", crize violente, care „taie" respiraţia, dureri în piept, când starea se agravează în timpul nopţii, când bolnavul stă culcat, când vorbeşte sau când râde, folosiţi *Drosera* (bob-de-rouă).

➡ Pentru tuse uscată, însoţită de o jenă la nivelul mărului lui Adam, iar starea se agravează la trecerea de la un mediu călduros la unul rece, folosiţi *Rumex* (măcriş).

➡ La tuse „umedă" cu expectorare violentă, greţuri, vărsături, starea se agravează seara, când bolnavul stă culcat, folosiţi *Ipecacuanha* (ipecacuana, spânţ).

➡ În cazul tusei „umede" cu expectorare abundentă şi acumulare de mucozităţi în bronhii, de care bolnavul „scapă" destul de greu, mucozităţile se acumulează atât în nas, cât şi în gură, folosiţi *Antimonium sulfuratum auranticum* (compus chimic format din sulfură de antimoniu şi aur).

➡ Când tusea este însoţită de un hârâit, apar mucozităţi dure, de care bolnavul „scapă" destul de greu, senzaţie de sfârşeală, nelinişte, slăbiciune, folosiţi *Antimonium tartaricum*.

➡ La tusea însoţită de senzaţia de sufocare, cu acumulare de mucozităţi de care bolnavul „scapă" destul de greu şi evoluţie către astm bronşic, senzaţie de lipsă de aer, dureri de cap, dureri

Scanned with OKEN Scanner

la nivelul ochilor, folosiţi *Grindelia* (sipică).

➡ Pentru tuse seacă, însoţită de un hârâit, nevoia de a tuşi, datorită unei senzaţii de corp străin în gât, crize de tuse din ce în ce mai frecvente, secreţie galben-verzuie, cu miros ciudat, folosiţi *Stanium* (staniu).

➡ **Inhalaţii:** Inhalaţiile cu muşeţel şi cimbru sunt eficiente mai ales împotriva crizelor de tuse uscată, ce se manifestă ca un „semnal" al afecţiunii.

Cum trebuie să procedaţi? Puneţi la fiert 3-4 litri de apă. Puneţi în apă două linguri de flori de muşeţel şi două de cimbru. După ce a dat în clocot, lăsaţi preparatul obţinut timp de zece minute, acoperind vasul cu un capac. Acoperiţi capul şi vasul cu un prosop şi inhalaţi timp de zece minute.

➡ **Ceai antibronşită:** La farmacie sau la plafar găsiţi ceaiuri destinate tratării bronşitei. Acestea pot fi şi sub formă de pliculeţe. Puteţi prepara un amestec foarte bun de plante medicinale şi acasă.

Mod de preparare: 10-25 g de flori de fenicul (tocate) în amestec cu 40 g de pătlagină, 25-35 g de rădăcină de lemn-dulce, 10-40 g de frunze de cimbru. Amestecaţi totul. Turnaţi peste o lingură din amestecul obţinut 250 ml de apă clocotită. Lăsaţi preparatul obţinut zece minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Presopunctură:** Masaţi următoarele două puncte: Shufu două puncte la nivelul claviculei şi Jiuwei, un punct situat la nivelul diafragmei, la limita superioară a claviculei.

➡ **Plante medicinale:** În MTC se recomandă lăptucile şi ghimbirul. Se poate prepara ceai din aceste două plante, un ceai care calmează. De asemenea, pentru calmarea tusei cronice se recomandă lemn-dulce, miere şi cimbru.

➡ **Ceai de lăptucă:** Acest ceai este expectorant şi este deosebit de eficient, mai ales în cazul bronşitei cronice.

Mod de preparare: se iau două linguriţe de frunze de lăptucă peste care se toarnă 250 ml de apă clocotită. Preparatul obţinut se strecoară. Se bea câte o ceaşcă, de trei ori pe zi.

➡ **Ceai de ghimbir:** Rădăcina de ghimbir este utilizată şi apreciată în mod deosebit în MTC. Uleiurile eterice, pe care le conţine ghimbirul au efect expectorant.

Mod de preparare: peste o bucăţică mică de ghimbir sau peste un vârf de cuţit de ghimbir-pulbere se toarnă o cană de apă fierbinte, apoi se dă într-un clocot. Se lasă aproximativ cinci

Scanned with OKEN Scanner

minute. Se beau câte trei căni de ceai în fiecare zi.

➡ **Regim alimentar:** Pentru „întărirea" plămânilor se recomandă în MTC mei şi alune.

➡ **Condimente cu efect benefic:** În Ayurveda se recomandă împotriva bronşitei borretsh şi kardamom.

➡ **Băuturi:** Împotriva bronşitei se recomandă ceaiul de anason, ceaiul din rădăcină de obligeană, laptele cald, cu miere şi cu piper negru, pisat, dar şi sucul proaspăt de ceapă (2 linguri).

➡ **Pentru uz extern:** Bolnavilor de bronşită li se recomandă compresele fierbinţi, cu muştar. Puneţi o lingură de boabe de muştar într-un litru de apă fierbinte şi lăsaţi să dea un clocot. Muiaţi o compresă în produsul obţinut, stoarceţi-o, împăturiţi-o şi puneţi-o pe piept. Înveliţi toată partea de sus a corpului într-o pătură de lână. Este necesar să procedaţi în aşa fel încât pielea să nu se irite. Luaţi compresa de pe piept după aproximativ cinci minute şi ungeţi pielea înroşită cu esenţă de cocoşoaică.

➡ **Compresă pe piept:** Compresa cu lămâie este benefică pentru bolnavii de bronşită, având efect calmant şi expectorant.

Cum trebuie să procedaţi? Puneţi pe piept o compresă din bumbac, pe care aţi muiat-o în suc de lămâie. Puneţi peste ea un prosop din frotir. Compresa se ţine pe piept 15-20 de minute.

Pentru calmarea tusei şi tratarea bronşitei se recomandă uleiurile eterice discrete.

➡ **Băi:** Faceţi o baie care să dureze aproximativ 15 minute. Dacă doriţi, puteţi să ascultaţi şi melodii care să vă calmeze, să vă liniştească. Acest lucru este benefic pentru organism.

Cum trebuie să procedaţi? Puneţi într-o oală două linguri de frunze de eucalipt şi două de frunze de cimbru. Turnaţi peste plante un litru de apă clocotită. Acoperiţi oala şi lăsaţi-o aşa timp de 30 de minute. Adăugaţi preparatul obţinut în apa pentru baie. Ungeţi-vă cu uleiuri eterice înainte de a intra în baie.

➡ **Uleiuri eterice:** Uleiul eteric de anason are un efect expectorant şi calmant. Pe plan sufletesc, acest ulei îl

Consumaţi alimente bogate în vitamine!

În special vitaminele A şi C apără organismul împotriva infecţiilor şi fortifică mucoasele. Alimentele bogate în vitaminele A şi C sunt: spanacul, brocoli, salata, roşiile, sparanghelul, morcovii. Diverse fructe şi plante, cum ar fi gherghina, agrişele, socul şi kiwi sunt bogate în vitamina C.

ATENŢIE!

Beţi mult ceai Lapacho! Acest ceai specific incaş este un „medicament" care şi-a demonstrat de sute de ani eficienţa împotriva bronşitei.

Compresele cu lămâie sunt eficiente împotriva crampelor.

Scanned with OKEN Scanner

ajută pe bolnav să se elibereze de temeri. Camforul intră frecvent în compoziţia diverselor balsamuri împotriva răcelii, dar uleiul de camfor este recomandat şi pentru frecţii. Uleiul de rozmarin, folosit ca „parfum" pentru împrospătarea aerului din încăperi, este eficient în tratamentul răcelilor şi al bronşitei. În ceea ce priveşte latura sufletească, acest ulei vă poate ajuta. Isopul are efect expectorant şi vă ajută să vă puneţi gândurile în ordine.

Hiperventilaţie

Cauze

Un ritm susținut al somnului și respectiv al stării de veghe conferă vieții dumneavoastră o anume structură, oferă un echilibru interior și vă ferește de stres. De aceea este bine să dormiți în mod regulat și suficient.

Termenul de *hiperventilaţie* provine din latină şi s-ar putea traduce prin „a respira prea mult". Într-adevăr, hiperventilaţia presupune o activitate respiratorie intensă. Din cauza acestui fapt, este posibil să fie perturbat echilibrul dintre oxigenul inspirat şi bioxidul de carbon expirat, echilibru deosebit de important la nivelul plămânului. La rândul său, această perturbare de echilibru se repercutează asupra circulaţiei sângelui şi metabolismului.

Cauzele şi simptomele sunt diverse. De exemplu, în cazul unei activităţi fizice susţinute, cum este cazul practicării unui sport de performanţă, respiraţia rapidă şi inspiraţia profundă sunt fenomene normale. Hiperventilaţia constituie o boală în situaţia în care activitatea respiratorie anormală este provocată de o perturbare a metabolismului (de exemplu, *acidoză* = exces de acizi). Există şi anumite probleme în ceea ce priveşte circulaţia sângelui, care pot provoca ameţeli şi stări de leşin. Aceleaşi stări pot fi provocate şi în urma unei tensiuni arteriale scăzute. Respectivele stări pot fi însoţite de hiperventilaţie, provocată şi de probleme existente în ceea ce priveşte metabolizarea zahărului, de insuficienţa zaharurilor sau de astmul bronşic.

De cele mai multe ori cauzele sunt, însă, de natură sufletească, şi ne referim aici la temeri, nervozitate, depresii sau tulburări ale somnului. Este recomandabil să mergeţi la medic dacă tulburările de respiraţie se manifestă frecvent şi în mod repetat, astfel încât acesta să poată determina cauza respectivelor tulburări.

Simptome

Simptomele caracteristice sunt respiraţia sacadată, superficială, ameţeala, paloarea, nervozitatea, amorţirea mâinilor, mergându-se chiar până la aşa-numita „poziţie a lăbuţei"

Scanned with OKEN Scanner

(tetanie). Aceste înţepeniri ale mâinilor se manifestă deoarece, printr-o activitate respiratorie exagerată plămânii sunt alimentaţi cu prea mult oxigen şi nu se mai efectuează bine eliminarea bioxidului de carbon (CO_2). Se ajunge astfel la o cantitate de oxigen exagerată şi din această cauză bolnavul înţepeneşte.

Posibilităţi de tratament

Un mod de intervenţie eficient şi rapid îl constituie „respiratul în pungă". Bolnavul este încurajat să respire în şi dintr-o pungă de plastic sau de hârtie. În momentul în care ciclul respiraţiei s-a stabilizat, se recomandă menţinerea unei respiraţii calme, din abdomen (a se vedea în acest sens exerciţiul Ayurveda, p. 186). Se recomandă calmante atunci când se manifestă stări de anxietate, încordare, iritabilitate şi nervozitate. Aceste medicamente se vor administra, însă, numai la sfatul medicului şi numai de-a lungul unei anumite perioade de timp.

➡ Pentru stări de iritabilitate, dublate de nervozitate pe fond vegetativ, tulburări grave ale somnului, folosiţi *Passiflora* (floarea pasiunii).

➡ La stări de iritabilitate, urmate de o nervozitate care îl sleieşte pe bolnav, insomnii, stări de anemie, folosiţi *Avena sativa* (ovăz).

➡ Dacă apare nervozitatea, nevoia de a mişca permanent din picioare; crampele musculare; oboseala; senzaţia de corp greu, ca de plumb; imposibilitatea de a dormi, folosiţi *Zincum valerianicum* (zinc).

Preparatele pe bază de rădăcină de valeriană, extract de floarea pasiunii, frunze de iarba-stupului şi hamei calmează şi echilibrează sistemul nervos. Se recomandă şi ceaiurile din plante, cu efect calmant. Puteţi găsi la farmacie sau la plafar amestecuri de ceaiuri sau anumite ceaiuri cu efect calmant.

➡ **Ceai de iarba-stupului:** Turnaţi peste conţinutul a trei linguriţe de frunze de iarba-stupului 250 ml de apă clocotită. Lăsaţi preparatul să se liniştească timp de zece minute. Strecuraţi-l. Se recomandă să beţi acest ceai seara, cu înghiţituri mici.

➡ **Ceai din rădăcină de valeriană:** Turnaţi peste conţinutul a două linguriţe de rădăcină de valeriană 250 ml de apă rece. Lăsaţi preparatul 10-12 ore. Eventual mai amestecaţi. Beţi zilnic 2-3 căni. Dacă doriţi să preparaţi un ceai cald, turnaţi peste conţinutul a o

ATENŢIE!

Practicaţi cât mai des înotul. Acesta este sportul ideal pentru dobândirea unei respiraţii profunde

Scanned with OKEN Scanner

Biofeedback

Printr-o metodă bazată pe biofeedback se poate constata dacă o persoană respiră sau nu corect. Cu ajutorul unui dispozitiv special se determină frecvenţa ciclurilor respiratorii şi bătăilor inimii. Acestea sunt prezentate acustic şi vizual, pentru ca apoi să se poată determina cât de mare este efortul făcut. Astfel puteţi să vă controlaţi respiraţia mai întâi cu, şi ulterior fără aparat.

linguriţă rădăcină de valeriană 250 ml de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul preparat timp de zece minute într-un vas acoperit. Beţi cu înghiţituri mici. Preparaţi acest ceai de fiecare dată când doriţi să-l beţi.

Persoanele care suferă de hiperventilaţie ar trebui să se perfecţioneze în tehnici de respiraţie, combătând tetania în cazul stărilor de anxietate printr-o respiraţie regulată, meditaţie şi exerciţii, cum ar fi, de pildă, boxul în oglindă sau Quigong-ul. Poate că în apropierea locuinţei sau serviciului dumneavoastră se organizează cursuri specializate într-o instituţie de stat sau particulară. Yoga are efect benefic asupra psihicului. Se recomandă în special exerciţiile de respiraţie cuprinse în Pranayama. Un exerciţiu Hatha Yoga vă poate ajuta să regăsiţi liniştea interioară.

➡ **Foaia rulată:** Sprijiniţi-vă mai mult pe călcâie, cu picioarele lipite şi mâinile în şold. Când expiraţi, aplecaţi trunchiul înainte. Este bine ca fruntea să atingă podeaua. Puneţi mâinile pe spate. O palmă trebuie să cuprindă încheietura celeilalte mâini. Rămâneţi în această poziţie şi inspiraţi, respectiv expiraţi de 30 de ori. Apoi inspiraţi, sprijiniţi-vă în palme şi ridicaţi trunchiul. După aceea relaxaţi-vă, stând pe burtă.

Exerciţiile Yoga şi exerciţiile de respiraţie fac legătura dintre trup şi suflet. Ele constituie baza Ayurveda. Cu ajutorul următorului exerciţiu de respiraţie şi relaxare vă puteţi „rupe de lume", având posibilitatea redobândirii echilibrului:

➡ **Exerciţiu de respiraţie:** Staţi pe un scaun. Ţineţi spatele drept. Puneţi amândouă mâinile pe burtă şi inspiraţi încet, astfel încât segmentul inferior al plămânilor să se umple cu aer. Burta se umflă. Expiraţi îndelung, cu gura întredeschisă, emiţând un „Ffff". Lăsaţi burta să „cadă", imaginaţi-vă cum cade o bilă de plumb, oprindu-se pe fundul unui bazin. Abia după ce aţi expirat, aduceţi burta în poziţia ei normală. Repetaţi exerciţiul de mai multe ori.

Esenţele parfumate, cum sunt cele de lavandă, lemn de santal şi scorţişoară stimulează

Scanned with OKEN Scanner

anumiți centri nervoși, existenți în creier, centri nervoși care ne dau o senzație de liniște, de relaxare. Puneți o picătură de esență în lampa specială, pentru vaporizare. Lumânarea, care arde în lampa respectivă, încălzește lichidul, care se vaporizează și răspândește în încăpere un miros plăcut. Când alegeți esența, este bine să vă ghidați după instinct și preferințe.

- Lavanda asigură echilibrul sufletesc și combate depresiile.
- Lemnul de santal calmează, liniștește, conferă o senzație de mulțumire.
- Ylang-Ylang dă senzația de intimitate, încredere și liniște. „Deschide" sufletul.
- Scorțișoara conferă căldură sufletească și fortifică nervii.
- Mimoza combate stările de anxietate și oferă o senzație de siguranță.
- Trandafirul „deschide" sufletul, îndeamnă la dragoste, bunătate și grijă pentru ceilalți.

Mastită

Cauze

Mastita (inflamația glandelor mamare) este cauzată în special de bacteria cunoscută sub denumirea *Staphylokokkus aureus*. Această inflamație, respectiv infecție poate avea la bază o rană, provocată, de exemplu, în timpul unui „joc erotic". Cel mai frecvent se întâmplă, însă, ca stafilococul să fie transmis din gura bebelușului sugar.

Este recomandabil să se facă diferența dintre mastită și iritația care poate să apară la nivelul mamelonului începând din perioada de sarcină, până când se încheie alăptatul. Și iritația amintită este însoțită de dureri și de o sensibilitate la atingere, dar aceste simptome sunt mai puțin pronunțate decât în cazul unei mastite și, de cele mai multe ori, simpla iritație trece de la sine.

Simptome

În cazul mastitei se manifestă dureri mari la nivelul pieptului, dureri care sunt însoțite de inflamații și înroșirea mamelonului. Uneori aceste simptome sunt însoțite de febră mare și frisoane.

Dacă simptomele sunt foarte pronunțate și problemele nu se rezolvă prin automedicație, este neapărat necesar să consultați un medic. Cel mai bine este să vă adresați chiar ginecologului dumneavoastră.

⊕ Probabilitatea ca problemele pe care le aveți să fie cauzate de o bacterie sunt foarte mari. Mastita se tratează cu medicamente eficiente împotriva acestei afecțiuni.

ATENȚIE!

Puteți cumpăra tinctură pe bază de ridiche neagră. Aceasta conține substanțe active care calmează, stimulează circulația sângelui și au efect antiinflamator.

Scanned with OKEN Scanner

Câteva sfaturi utile pentru perioada de alăptare

- Alăptaţi bebeluşul de la bun început în reprize scurte, dar numeroase, pentru a evita inflamarea, respectiv iritarea mameloanelor.
- Masaţi uşor sânii înainte şi după alăptare.
- Expuneţi-vă sânii la soare, dar pe perioade scurte. Astfel îi veţi fortifica.
- Gura bebeluşului trebuie să fie mereu la înălţimea mamelonului, iar burtica lui trebuie să fie lipită de burta dumneavoastră.
- La finalul alăptării, băgaţi degetul mic în gurița bebeluşului, astfel încât să-i desprindeţi cât mai uşor gurița de pe mamelon.
- Lăsaţi să curgă un strop din laptele dumneavoastră pe mamelon. Laptele are efect calmant.
- Este recomandabil ca mamelonul să fie uscat. Folosiţi sutiene speciale, destinate mamelor care alăptează.

Posibilităţi de tratament

Bacteria care constituie cauza mastitei este transmisă prin gura sugarului.

Mastita bacteriană se tratează cu antibiotice, cum ar fi Amoxicilina. Dacă se administrează antibioticul amintit, problemele ar trebui să dispară în decurs de 48 de ore. Doar în cazul administrării anumitor medicamente îi este permis mamei să-şi alăpteze în continuare bebeluşul. În cazul altora se recomandă întreruperea alăptării. Consultaţi-vă în acest sens cu medicul!

➡ Când durerile sunt pulsatorii, mamelonul este roşu, arde şi este dur, durerile se amplifică atunci când se face mişcare, bolnava are febră, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).

➡ În caz că există senzaţia unei răni, mameloanele sunt sensibile, durerile se fac simţite până în ceafă, respectiv până în zona spatelui, la alăptare bolnava este deprimată şi are tendinţa de a izbucni frecvent în plâns, folosiţi *Pulsatilla* (clopotul-vacii).

➡ Dacă mameloanele sunt extrem de sensibile, prezintă mici crăpături, sânii sunt grei şi, eventual, tari, durerile se extind frecvent către alte părţi ale corpului, atunci când bebeluşul suge, folosiţi *Phytolacca* (inima-lemnului).

➡ Când durerile sunt persistente, sânii par grei, mameloanele sunt foarte sensibile la atingere şi la orice mişcare, există tendinţa de a susţine sânul, folosiţi *Lac canium* (laptele-câinelui).

➡ **Compresă cu plante:** Plantele eficiente în asemenea situaţie sunt: tătăneasa, turtiţa-mare (hasmaţuchi), maghiranul, cornul-ţapului, muşeţelul. Puneţi 100 g de plantă mărunţită într-un litru de apă şi lăsaţi să dea într-un clocot. Scoateţi cu o lingură plantele. Lăsaţi fiertura să se răcească. Înmuiaţi în ea o compresă

Scanned with OKEN Scanner

sterilă şi puneţi-o pe sânul ridicat.

➡ **Ceai Lapacho rece:** Acest ceai răcit bine are efect antiinflamator şi antibacterian. Efectele benefice ale acestui ceai erau cunoscute deja de vechii incaşi.

Mod de preparare: puneţi în ½ litri apă o lingură rasă de ceai Lapacho. Lăsaţi-l să fiarbă timp de câteva minute. Acoperiţi cu un capac vasul în care aţi fiert ceaiul şi lăsaţi-l să se „liniştească" timp de circa 15 minute. Strecuraţi-l şi lăsaţi-l să se răcească. Puneţi ceaiul în congelator sau în compartimentul pentru cuburi de gheaţă.

Cum trebuie să procedaţi? Frecaţi de mai multe ori pe zi sânii cu cuburi de ceai îngheţat. Procedaţi cu grijă.

➡ **Comprese cu ceapă:** Presaţi bine câteva cepe primăvăratice (şalote). Trebuie să obţineţi două linguri de suc de ceapă. Puteţi îndulci cu puţin zahăr brun înainte de a bea aceste două linguri de suc de ceapă. Dacă vă mai rămâne suc, înmuiaţi o faşă curată în amestecul de suc de ceapă şi apă (fără zahăr) şi puneţi-o pe sânul afectat.

Sânii şi mameloanele sunt, oricum, deosebit de sensibile. Durerile se manifestă şi la alăptare. De aceea este utilă fortificarea sânilor şi mameloanelor încă din perioada de sarcină, aceasta reprezentând, dacă doriţi, o pregătire pentru perioada de alăptare.

➡ **Suc de aloe:** Masaţi sânii cu suc pur de aloe, deja din perioada de sarcină. Astfel veţi elimina posibilitatea apariţiei unei mastite în timpul alăptării. Dacă apar dureri în timpul alăptării, este util să frecţionaţi sânii cu suc pur de aloe şi să îi tamponaţi apoi uşor cu apă caldă, după fiecare alăptare.

Sucul de aloe poate fi administrat preventiv deja din perioada de sarcină.

Compresele reci s-au dovedit a fi eficiente împotriva mastitei. Pastorul Kneipp recomanda celor care sufereau de mastită, să-şi pună comprese reci şi umede pe sâni înainte şi după alăptare. Cu ajutorul acestor comprese se elimină senzaţia de tensiune, care se manifestă la nivelul sânilor.

➡ **Gheaţă:** Mărunţiţi cuburi de gheaţă, aşezaţi-le într-o compresă şi puneţi-o pe sâni, astfel încât aceasta să poată fi susţinută de sutien. Această metodă este eficientă în special în cazul în care mastita se află în fază incipientă.

➡ **Comprese cu brânză de vaci:** Puneţi brânza de vaci în frigider. Lăsaţi-o să

Scanned with OKEN Scanner

se răcească. Luaţi o compresă sterilă, puneţi pe ea brânza rece de vaci şi aplicaţi compresa pe sân.

Dacă doriţi să vă vindecaţi de mastită, mai ales imediat după naştere, este foarte important să fiţi liniştită în momentul în care alăptaţi şi să acordaţi cât mai mult timp bebeluşului dumneavoastră. Aromaterapia oferă posibilităţi de relaxare atât mamei, cât şi bebeluşului. Parfumaţi încăperea, folosind arome relativ dulci, cum ar fi lavanda, mierea sau trandafir-de-mai.

Tuse

Cauze

Numărul afecţiunilor căilor respiratorii, cum ar fi, de exemplu, astmul, tusea cronicizată şi bronşita, creşte permanent. Cauzele sunt în acest sens modificările climatice, solicitările datorate gazelor de eşapament şi gazelor toxice, provenite de la instalaţiile industriale, dar şi noxele de la locul de muncă, instalaţiile de aer condiţionat, stresul şi fumatul. Toţi aceşti factori sensibilizează mucoasele bronhiilor şi le reduc gradul de imunitate, ducând la apariţia iritaţiilor şi inflamaţiilor. Factorii amintiţi reduc, de fapt, coeficientul de imunitate în ansamblul său. În timp ce o persoană matură care răceşte de două-trei ori pe an, are afectat aparatul respirator-riu, un copil care merge la grădiniţă sau se află în primii ani de şcoală, poate răci chiar de zece-douăsprezece ori pe an. Răceala este anunţată prin tuse şi nas care curge sau dureri de gât.

De cele mai multe ori, aceste răceli sunt cu totul inofensive. Ele sunt provocate de către unul din nenumăraţii viruşi care există, se transmit şi se vindecă în câteva zile. Situaţia este gravă, atunci când un virus, care provoacă răceala, se combină cu bacterii, cum ar fi cazul celor ce provoacă tusea convulsivă sau cu alergeni (polen, spori de ciuperci, păr de animal). Din cauza factorilor suplimentari anterior amintiţi se poate ajunge la inflamaţii.

Dacă tusea este de durată şi este însoţită, eventual, şi de alte simptome, este necesar să mergeţi la medic, astfel încât acesta să poată determina cauza afecţiunii.

ATENŢIE!

Niaouli se numără printre cele mai slabe esenţe teinice şi are un miros plăcut. Această esenţă nu trebuie să vină în contact cu ochii şi trebuie păstrată la loc răcoros.

Simptome

Tusea se poate manifesta în mai multe feluri. Există tusea însoţită de senzaţia de iritaţie, atunci când bolnavul este sensibil la aerul rece sau când boala se găseşte într-un stadiu incipient. De asemenea, există tusea uscată, dureroasă, cu absenţa expectorării.

Scanned with OKEN Scanner

Putem avea de-a face şi cu o tuse profundă, aceasta fiind cauzată de cele mai multe ori de acumularea de mucozităţi. Pot să se manifeste şi simptome ca dureri în piept, probleme de respiraţie, febră, răguşeală, senzaţie de sugrumare sau lipsă de aer.

Posibilităţi de tratament

Tusea „simplă", apărută în urma unei răceli, este tratată de cele mai multe ori simptomatic de către medicii specializaţi în medicină alopată.

Există în acest sens o serie întreagă de medicamente, cum sunt cele pe bază de Acetilcisteină (Fluimucil – calmant de tuse) sau alte produse medicamentoase, care calmează tusea. Important este ca bolnavul să nu îşi administreze simultan medicamente care calmează tusea cu produse ce au efect expectorant, deoarece astfel eficienţa lor scade. În afară de aceasta, este posibil să fie mai eficientă o soluţie de clorură de sodiu (sare de bucătărie), pe care o puteţi achiziţiona de la farmacie împreună cu un dispozitiv special pentru inhalaţii. Soluţia anterior amintită dă rezultate foarte bune în special în cazul copiilor. Este foarte bine ca medicul specialist să decidă la care dintre metode să apelaţi şi ce tratament să urmaţi.

➡ Când tusea se manifestă brusc, însoţită de iritaţie şi senzaţie de sufocare, răceală, febră, starea se agravează la frig şi în prima jumătate a nopţii, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).

➡ În caz că infecţia se agravează treptat, aveţi tuse uscată, dureri în piept, starea se agravează atunci când bolnavul vorbeşte şi se mişcă, folosiţi *Bryonica* (păinjinel).

➡ Pentru tuse seacă, şuierătoare, provocată de răceală, senzaţie de arsură în gât, voce răguşită, sensibilitate mare la frig, senzaţie de sfârşeală, teamă, nelinişte, folosiţi *Arsenicum album* (arsenic alb).

➡ La tuse umedă cu expectoraţii, secreţie gălbuie, greu de eliminat, sensibilitate mare la frig, starea se îmbunătăţeşte la căldură şi umezeală, la vapori calzi şi băuturi fierbinţi, folosiţi *Hepar sulfuris* (sulfură pe bază de sorb).

➡ La tuse umedă cu expectoraţii abundente, secreţie galben-verzuie, relativ uşor de eliminat, crizele de tuse sunt mai puţin frecvente peste zi; dacă bolnavul stă la aer curat, ele devin mai frecvente seara; starea se agravează atunci când

ATENŢIE!

Dacă tuşiţi, este bine să consumaţi lichide în cantităţi mari. Lichidele vă ajută să expectoraţi cu uşurinţă.

Scanned with OKEN Scanner

Este foarte important să beţi lichide în cantităţi mari, astfel încât să puteţi expectora.

Atât fumatul activ, cât şi cel pasiv afectează bronhiile şi sistemul imunitar!

bolnavul se află în încăperi încălzite, cu aer închis, folosiţi *Pulsatilla* (clopotul-vacii).

➡ **Balsam împotriva tusei:** Acest balsam curăţă căile respiratorii şi are efect expectorant.Puteţi cumpăra de la farmacie un balsam împotriva tusei, dar îl puteţi pregăti şi acasă. Cumpăraţi de la farmacie unguent pe bază de camfor. Amestecaţi 40 g de unguent cu 2 g esenţă de eucalipt. Masaţi de două-trei ori pe zi spatele şi pieptul cu amestecul pe care l-aţi obţinut.

➡ **Ceai din plante,** împotriva tusei seci: Preparaţi ceai proaspăt. Beţi câte o cană pe zi, cu înghiţituri mici.

Mod de preparare: amestecaţi 20-30 g de fructe de anason cu 25-30 g de rădăcină de nalbă mare, 10-20 g de echinaceea şi 10-20 g de muşchi de Islanda. Luaţi o lingură rasă din amestecul obţinut, peste care turnaţi o cană (150 ml) de apă clocotită. Lăsaţi produsul obţinut zece minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Ceai din plante,** împotriva tusei dureroase: Ceaiul este obţinut din amestec de plante, pe care este bine să-l beţi de-a lungul zile. Ceaiul trebuie să fie călduţ.

Mod de preparare: amestecaţi 25 g de iarba-stupului, 25 g de pătlagină, 25 g de frunze de zmeură, 25 g de flori de nalbă. Luaţi o lingură rasă din amestecul obţinut, peste care turnaţi 150 ml de apă clocotită. Lăsaţi produsul obţinut 15 minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Pastile, capsule, sirop:** Drajeurile sau capsulele de supt, pe bază de muşchi de Islanda sunt eficiente împotriva tusei seci, dureroase şi au un gust destul de plăcut. În farmacii mai puteţi găsi şi capsule, care se administrează pe cale orală, pe bază de Cineol (o componentă a esenţei de eucalipt).
În cazul capsulelor amintite se poate vorbi despre o inhalaţie internă. Şi siropul de nalbă mare este eficient. Se ştie deja din Antichitate că compuşii acestei plante au efect antiinflamator, calmând tusea şi ajutând expectorarea.

➡ **Presopunctură:** Punctele care intră în discuţie se află pe spate. Din această cauză este necesar ca bolnavul să fie ajutat de o a doua persoană. Cele două puncte se numesc *Fengmen* şi se situează pe partea stângă şi pe partea dreaptă a coloanei vertebrale, mai exact la nivelul celei de-a treia

Scanned with OKEN Scanner

vertebre toracice. Punctele respective se masează cu mişcări circulare şi se apasă pe ele încet, de câteva ori.

➡ **Alimentaţie:** Următoarele alimente nu trebuie consumate, dacă tusea îşi face simţită prezenţa: cruditǎţi, fructe şi legume proaspete, dulciuri. Conform MTC nu este bine să se consume băuturi reci între mese, nici Cola şi nici limonadă.

➡ **Ulei de susan, presat la rece:** Dacă se fac frecţii în zona pieptului cu acest ulei, bolnavului îi va fi mai uşor să expectoreze, mai ales atunci când este chinuit de o tuse seacă. În afară de aceasta, el se va încălzi, mai ales dacă are frisoane.

➡ **Miere:** Conform Ayurveda, omul care consumă o lingură de miere pe zi va fi sănătos. Se recomandă să beţi o cană de lapte cald cu miere. Nu încălziţi mierea, deoarece prin încălzire ea îşi pierde o mare parte dintre substanţele active, pe care le conţine. În afară de aceasta, prin încălzire se eliberează substanţele toxice, de care se folosesc albinele, atunci când colectează polen.

➡ **Terapia culorilor:** Orice culoare are influenţă asupra organismului. Culorile pot restabili echilibrul între cele trei forţe ale organismului, Vatta, Pitta şi Kapha. Dacă tuşiţi, se recomandă verdele şi galbenul. Este bine ca îmbrăcămintea dumneavoastră (fularul, puloverul etc.) să aibă aceste culori.

➡ **Comprese care se pun pe piept:** Puneţi pe piept comprese cu cartofi calzi, pentru a calma tusea.

Cum trebuie să procedaţi? Spălaţi bine nişte cartofi, fierbeţi-i fără a-i curăţa de coajă şi aşezaţi-i într-un prosop. Striviţi cartofii. Masa obţinută nu trebuie să fie prea fierbinte. Puneţi compresa pe piept şi acoperiţi-o cu un prosop din frotir sau cu o bucată de stofă din lână. Menţineţi compresa pe piept timp de 20 de minute.

➡ **Tratament cu apă:** Turnaţi pe braţe apă cu o temperatură de 10-15 °C. Conform teoriei lui Kneipp, acest procedeu întăreşte sistemul imunitar.

Cum trebuie să procedaţi? Aplecaţi trunchiul peste cadă. Deplasaţi jetul de apă de la o distanţă de 10-15 centimetri faţă de dosul palmei drepte, până la umăr.

Deplasaţi jetul de apă în jos. Procedaţi în acelaşi mod cu braţul stâng. Repetaţi procedeul pe partea

Scanned with OKEN Scanner

interioară a braţului drept şi apoi pe partea interioară a braţului stâng.

➡ **Dezinfecţia aerului din ambient:** Mai ales în anotimpul rece, când aerul este uscat, este bine să puneţi în apa din vasele aşezate pe calorifere câte o picătură de esenţă de lămâie la fiecare litru de apă. Puteţi pune şi esenţă de Niaouli sau eucalipt. Efectul dezinfectant se manifestă aproximativ cinci zile.

➡ **Gelurile de duş:** Uleiurile eterice fortifică sistemul imunitar şi conferă echilibru organismului.

Cum trebuie să procedaţi: Amestecaţi 100 ml de gel de duş fără parfum cu cinci picături lavandă şi cinci picături Niaouli. Spălaţi-vă rapid cu duşul şi apoi ungeţi-vă cu gelul pe care l-aţi preparat. Rămâneţi cu gelul pe corp timp de aproximativ un minut şi apoi spălaţi-vă. Este ideal ca după un asemenea duş să vă înveliţi bine şi să vă odihniţi.

➡ **Inhalaţii:** Puneţi pe cap un prosop mare. Aplecaţi-vă peste o oală în care se află apă fierbinte şi o picătură de esenţă de Niaouli. Inhalaţi pe gură. Puteţi folosi şi esenţă de cimbru sau de salvie.

Scanned with OKEN Scanner

ARTERIOSCLEROZĂ

Cauze

Chiar şi vasele de sânge aflate în organismul uman sunt supuse unui firesc proces de îmbătrânire. Vasele de sânge îşi pierd elasticitatea. La nivelul pereţilor interiori se formează suprafeţe cu asperităţi, unde se depozitează particule de sânge, molecule de grăsime şi săruri. Aceste „plăci" transformă vasele, care iniţial erau elastice, în nişte tuburi fixe şi le diminuează diametrul interior. Din cauza acestei evoluţii, apar probleme în ceea ce priveşte circulaţia sângelui.

Medicii numesc acest proces „arterioscleroză". În limbaj popular el se numeşte „îngustarea arterelor". Îngustarea vaselor de sânge este un proces lent, care poate trece neobservat de-a lungul multor ani, pentru a deveni deodată o problemă acută, care pune în pericol viaţa bolnavului. La nivelul arterelor au loc blocaje, se formează „dopuri", care astupă complet respectivele vase de sânge. Arterioscleroza reprezintă factorul de risc numărul unu atunci când este vorba despre infarctul de miocard şi congestie.

Factorii care duc la arterioscleroză sunt:

• Kilogramele în plus, care au efect negativ asupra metabolismului, circulaţiei sângelui şi vaselor de sânge.

• Lipsa de mişcare, problemă frecventă în societatea modernă.

• Nicotina, care îngustează vasele de sânge şi le diminuează elasticitatea. Organele nu mai sunt vascularizate corespunzător şi la nivelul lor se manifestă un deficit de oxigen.

• Dacă se înregistrează valori mari, în special în ceea ce priveşte LDL-colesterolul, acest lucru reprezintă un semnal şi un factor legat de existenţa arteriosclerozei. LDL-colesterolul se depune pe pereţii interiori ai arterelor şi le îngustează. Cauzele pentru nivelul ridicat al LDL-colesterolul îl reprezintă alimentaţia inadecvată, în care sunt prezente cantităţi mari de grăsime animală, dar şi necazurile, pesimismul.

• Bolnavii de diabet sunt mai expuşi arteriosclerozei, decât persoanele care nu suferă de această boală. Zaharurile au un efect nociv asupra arterelor. Ele duc la formarea colesterolului într-un ritm foarte rapid, iar colesterolul se depune pe artere.

În cazul arteriosclerozei, vasele de sânge se îngustează treptat.

ATENŢIE!

Consumaţi alcool cu măsură. Un pahar de vin roşu are un efect pozitiv asupra vaselor de sânge şi circulaţiei sângelui în general. Cantităţi mai mari de alcool au efect negativ asupra ficatului şi dezechilibrează metabolismul. În plus, alcoolul are multe calorii.

Factori de risc:
- Nivel ridicat al LDL- colesterolului
- Nivel ridicat de homocisteină
- Hipertensiune
- Diabet
- Lipsă de mişcare
- Kilograme în plus

Urmări posibile ale îngustării arterelor (ale arteriosclerozei): tulburări ale circulaţiei sângelui, congestie, infarct miocardic.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Mișcarea reprezintă un mijloc eficient de prevenire a arteriosclerozei. De aceea, se recomandă să faceți în mod regulat mișcare în aer curat. Faceți zilnic o plimbare cu o durată de minim 30 de minute.

ATENȚIE!

Nu vă atingeți de țigări! Nicotina este otravă pentru inimă. Ea afectează micile vase capilare, diminuează circulația sângelui și astfel are efect negativ asupra tuturor organelor.

Simptome

Boala evoluează „mascat" și pentru început nu este legată de anumite simptome.

Într-o fază avansată a bolii, atunci când vasele de sânge sunt îngustate, apar diferite simptome, cum ar fi dureri de cap, dureri de inimă, senzația de apăsare în piept, amețeli, capacitate redusă de concentrare, oboseală, dureri de picioare.

Dacă faceți crize de angină pectorală, este neapărat necesar să mergeți la medic. Furnicăturile la nivelul brațelor și trunchiului, durerile și senzațiile de apăsare în piept pot constitui semne ale unui infarct miocardic. Amețelile, tulburările senzoriale, deficiențele de memorie sau problemele legate de concentrare constituie semne clare ale unei proaste vascularizări a creierului. Și în cazul în care manifestați dureri, există umflături sau vi se învinețesc extremitățile, este neapărat necesar să mergeți la medic!

Posibilități de tratament

Se pot administra preventiv toate preparatele pe bază de vitamină E (Tocopherol), care îmbunătățește circulația sângelui. În afară de aceste preparate, medicii mai administrează și preparate, cu ajutorul cărora se reduc lipidele, preparate pe bază de substanțe active, cum ar fi, de exemplu Lovastatin.

Ne permitem să vă dăm un sfat: luați preparatele, la care ne-am referit, numai la indicația medicului. În afară de aceasta, vă recomandăm să beți cantități mari de lichide și să faceți analize, din care să rezulte caracteristicile hepatice.

A se vedea și **HIPERTENSIUNE.**

➡ În cazul predispoziției către arterioscleroză, când se aude inima bătând, se manifestă amețeli, dureri de cap, probleme de concentrare, insomnie, folosiți *Barium carbonicum* (carbonat de bariu).

➡ **Anghinare:** Puteți să procurați preparate pe bază de extract de anghinare de la farmacie sau de la magazinele Plafar. Aceste preparate ajută la menținerea elasticității arterelor. Există substanțe conținute în această plantă, cum ar fi cinarina, care descompun grăsimile și moleculele de colesterol. Efectele se observă numai dacă respectivele preparate se administrează de-a lungul unei perioade îndelungate.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Castană:** Preparatele pe bază de castană au şi ele efect benefic asupra arterelor şi circulaţiei sângelui. Efectele benefice ale castanei au fost descoperite de către un medic francez, în 1896. Efectele se observă numai dacă preparate pe bază de castane se administrează de-a lungul unei perioade îndelungate.

➡ **Păducelul** reprezintă un „medicament" excelent împotriva afecţiunilor cardiace, care combate şi arterioscleroza. Păducelul îmbunătăţeşte circulaţia sângelui la nivelul capilarelor şi întăreşte muşchiul cardiac. Puteţi procura de la farmacie sau de la Plafar preparatele pe bază de păducel. Pentru a avea rezultate, este necesar ca respectivele preparate să se administreze de-a lungul unei perioade îndelungate.

➡ **Usturoiul:** *Allium sativum* este cunoscut pentru faptul că îmbunătăţeşte circulaţia sângelui. Două dintre componentele vegetale secundare, *allicina* şi *ajoen*, au un efect benefic accentuat asupra vaselor sangvine. Ele reduc tensiunea şi conţinutul de LDL- colesterol. Dacă se administrează zilnic 300 mg de preparat de calitate, obţinut din usturoi, se poate preveni apariţia arteriosclerozei. Este necesar ca respectivul preparat să se administreze de-a lungul unei perioade îndelungate. Este recomandabil să şi gătiţi cu usturoi.

Substanţele active din castană şi-au dovedit eficienţa în combaterea problemelor arterelor.

➡ **Rădăcină de Yams:** Rădăcina acestei plante conţine fitosterine, care reduc nivelul colesterolului din sânge. Pe baza testelor de laborator s-a demonstrat că această plantă are un efect benefic şi asupra muşchiului cardiac. Puteţi cumpăra de la farmacie preparate pe bază de Yams.

Usturoiul are un efect benefic asupra vaselor de sânge.

➡ **Ceai verde:** Acest ceai specific chinezesc îmbunătăţeşte circulaţia sângelui şi reduce nivelul colesterolului. În afară de aceasta, ceaiul verde reduce tensiunea. Beţi la fiecare masă câte o cană de ceai verde.

Adoptaţi o alimentaţie specific mediteraneeană!

Vă recomandăm să adoptaţi o alimentaţie specific mediteraneeană, cu mult usturoi, ulei de măsline, fructe şi legume bogate în fibre, pâine integrală, produse din lapte degresat şi peşte din belşug. Consumaţi alimente cu un conţinut redus de colesterol. Nu faceţi exces de gălbenuş de ou şi carne grasă. Consumaţi cât mai puţine dulciuri, beţi multă apă minerală şi ceaiuri din plante, înlocuind băuturile dulci, acidulate. Sucul de portocale şi grapefruit conţine cantităţi mari de vitamină C. Această vitamină duce la creşterea cantităţii de fier din organism şi combate formarea radicalilor nocivi. Vitamina E protejează inima şi vasele de sânge.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Dacă mergeţi regulat la saună, acordându-vă suficient timp după o şedinţă, astfel încât să se ajungă la o temperatură normală a corpului, preveniţi problemele cardiace. Sauna întăreşte sistemul vegetativ şi relaxează muşchii.

- **Terapia prin muzică:** Conform Ayurveda, există anumite melodii care au un efect benefic. Nu trebuie să fie neapărat muzică indiană. Este recomandabil să ascultaţi muzică liniştitoare, o muzică ce îndeamnă la meditaţie, ce aduce corpul şi sufletul în echilibru, întărind inima.
- **Mirodenii exotice:** Ghimbirul şi cucuma sunt mirodenii care au efect benefic. Ghimbirul se foloseşte în special atunci când punem la murat pepeni şi castraveţi. Ghimbirul se foloseşte şi pentru prepararea anumitor supe, sosuri şi mâncăruri pe bază de orez. Uleiurile eterice ale ghimbirului au un efect benefic asupra vaselor de sânge. Şi uleiurile eterice din cucuma au un efect similar cu cele provenite din ghimbir. În afară de aceasta, cucuma se foloseşte şi la prepararea ouălor tari, a racilor şi homarilor. Se prepară sosuri pe bază de cucuma.

Tratamentele cu apă, aşa cum le recomandă pastorul Kneipp, sunt benefice pentru stimularea circulaţiei sângelui. Folosindu-se apa se stimulează circulaţia sângelui. Apa are efect benefic asupra pielii, dar şi asupra organelor interne. Tratamentele cu apă sunt benefice în prevenirea arteriosclerozei.

- **Duşuri:** Prin duşuri se stimulează circulaţia sângelui. Faceţi două minute duş fierbinte, apoi un minut duş rece. Repetaţi procedeul de trei ori şi terminaţi cu un duş rece.
- **Duşuri calde şi reci** alternative pe braţe, picioare şi spate. Apa caldă trebuie să aibă în jur de 40 °C. Apa rece trebuie să aibă în jur de 20 °C. Este important să se încheie cu un duş rece. Corpul trebuie frecţionat bine după tratament. După tratament se recomandă o scurtă perioadă de odihnă sau de mişcare.
- **Masaje prin periaj:** Aceste masaje stimulează circulaţia sângelui. Este bine ca respectivele masaje să se efectueze circular, în direcţia inimii. Masajele se fac „pe uscat" sau în prezenţa apei.

- **Relaxare:** Stresul este un duşman al inimii. Tocmai de aceea este recomandabil să vă relaxaţi. Pentru relaxare este bine să folosiţi esenţele aromate, pe care le puteţi picura într-o lampă specială. Aroma de trandafir linişteşte sufletul, astfel încât să puteţi da frâu liber sentimentului de dragoste. Lavanda linişteşte şi conferă o atmosferă de prospeţime, curăţenie şi ordine.

Scanned with OKEN Scanner

Hipertensiune (tensiune mare)

Cauze

Hipertensiunea (tensiunea mare), poate să apară din numeroase cauze. În societatea modernă există nenumărate persoane care nu fac mișcare, nu evită stresul și nu au o alimentație sănătoasă. Cei mai mari factori de risc sunt kilogramele în plus, lipsa de mișcare, stresul, fumatul, orele de somn insuficiente și problemele de metabolism (de exemplu, diabetul zaharat).

Și componenta genetică are un rol cât se poate de important.

Toți factorii amintiți influențează sistemul care asigură circulația sângelui. Vasele de sânge își pierd din elasticitate și se ajunge la depuneri pe interiorul acestora (arterioscleroză). Deoarece vasele de sânge, devenite rigide, nu se mai pot adapta foarte bine la modificările de presiune, crește tensiunea.

Simptome

Tensiunea mare (hipertensiunea) reprezintă un pericol pe care nu-l sesizăm imediat. Nu apar dureri decât atunci când vasele de sânge și-au modificat deja structura. Boala în sine are o evoluție pe care nu o simțim imediat. Dacă sângerările sunt abundente, de pildă la extracția unui dinte sau unei măsele, sau dacă se întâmplă frecvent să curgă sânge din nas, este neapărat necesar să se verifice tensiunea. Alte simptome sunt: palpitații, puls accelerat, ameteli, tulburări de vedere, greață, dureri de cap, senzația de lipsă de aer. Pot să se manifeste și insomnii.

Posibilități de tratament

Dacă nu este posibilă reducerea tensiunii pe căi naturale și naturiste, medicul trebuie să recomande produse care să reducă tensiunea: betablocante, antagoniști ai calciului, produse anti ACE și receptoantagoniști – angiotensină II.

În ceea ce privește administrarea și dozarea unui anume produs farmaceutic, medicul trebuie să decidă care este cel mai bun produs pentru un bolnav și care produs are mai puține efecte secundare.

În situația în care știți că aveți tensiune mare din când în când sau permanent, este recomandabil să vă măsurați tensiunea. Puteți să faceți acest lucru acasă, dacă dispuneți de propriul aparat, sau la medic. Dacă tensiunea este mult prea mare, este neapărat necesar să vă supuneți unui tratament, deoarece există pericolul unui infarct miocardic.

ATENȚIE!

Sunteți o persoană supraponderală, adică aveți câteva kilograme în plus? Faceți astfel încât să slăbiți! Este posibil ca, dacă reduceți din greutatea corpului, să vă scadă și tensiunea.

Scanned with OKEN Scanner

Vâscul poate fi administrat sub formă de ceai sau picături.

Există, de asemenea, pericolul unui atac cerebral sau al unor afecţiuni renale. Atunci când aveţi dureri de cap, greţuri, ameţeli sau bufeuri, cauza ar putea să fie hipertensiunea. Hipertensiunea poate fi provocată şi de o disfuncţionalitate a rinichilor sau de o hipertiroidie. Oricum, este absolut necesar ca medicul să constate care sunt cauzele hipertensiunii!

Terapia homeopată a unei hipertensiuni cronice trebuie stabilită de către un specialist homeopat. Dacă simptomele nu sunt atât de pronunţate, vă recomandăm următoarele plante:

- Dacă bolnavul e „slab de inimă", are edem, acumulează apă în ţesuturi, folosiţi *Apocynum* (cânepă indiană).
- Când bolnavul sângerează abundent, este sperios, are stări de depresie, este melancolic, are un început de arterioscleroză, folosiţi *Aurum metallicum* (pulbere de aur).
- În cazul în care bolnavul are hipertensiune din cauza arteriosclerozei, are ameţeli, dureri de cap, se simte „ca bătut", are stări de nelinişte, nu se odihneşte, respectiv nu doarme bine, visează urât, starea se agravează seara şi noaptea, folosiţi *Viscum album* (vâsc).

Glicozidele pe care le conţine păducelul împiedică formarea depunerilor pe vasele de sânge.

- **Preparate pe bază de vâsc:** Substanţele active ale acestei plante, mai ales flavonoidele, reduc tensiunea musculaturii aferente vaselor de sânge şi dilată vasele coronariene. De la farmacie, respectiv de la magazinele plafar puteţi cumpăra diferite preparate pe bază de vâsc. Puteţi să beţi ceai de vâsc sau să vă administraţi picături.
- **Amestec de plante medicinale:** Este recomandabil să beţi o ceaşcă de ceai din următorul amestec: 25 g de vâsc şi 15 g de coada-calului şi flori de păducel. Turnaţi 150 ml de apă clocotită peste conţinutul unei linguriţe de amestec de plante. Lăsaţi preparatul timp de zece minute. Strecuraţi-l.
- **Picături pe bază de plante:** Luaţi de trei ori pe zi 20 de picături din următorul amestec de tincturi: 25 ml tinctură de vâsc, 15 ml tinctură de păducel, 15 ml tinctură de cenuşoasă (zineraria). Puneţi tinctura într-un recipient curat, cu picurător.
- **Păducel:** Această plantă conţine glicozide active. Substanţele active ale acestei plante fortifică inima şi reduc frecvenţa pulsului. Păducelul ajută la menţinerea

Scanned with OKEN Scanner

unei tensiuni constante şi împiedică formarea depunerilor pe artere. Găsiţi preparate pe bază de păducel în farmacii sau la magazinele plafar. Puteţi să beţi ceai de păducel, efectele secundare sunt inexistente. Ca îndulcitori puteţi folosi miere sau sirop de arţar.

Chinezii consideră că pentru ca un om să fie sănătos, este necesar să se combine armonios *Yin* (feminin) şi *Yang* (masculin). Aceste două componente potenţează energia vitală, *Qi*. În cazul hipertensiunii este perturbat fluxul normal al energiei vitale, Qi. Nu mai există un echilibru între latura feminină şi cea masculină.

➡ **Bile Qigong:** Aceste bile sunt reprezentări ale Yin şi Yang şi asigură echilibrul celor două faţete ale naturii umane. Ele pot fi din metal sau marmură, steatit sau marmură. Aceste bile sunt goale pe dinăuntru. În interiorul oricărei bile Qigong există o alta, care atinge o limbă dintr-un anumit material. Astfel se produce un sunet, dar şi o vibraţie. Şi în palme avem aşa-numite zone de reflex, care influenţează diferite organe. În momentul în care bilele sunt plimbate în palme, se emit impulsuri benefice, care vindecă.

➡ **Ghimbir:** Rădăcina de ghimbir conţine uleiuri eterice, care împiedică o comasare a trombocitelor. Astfel creşte fluiditatea sângelui. De asemenea, se diminuează riscul „înfundării" vaselor de sânge. Dacă se administrează zilnic 5 g de ghimbir se diminuează considerabil riscul manifestării trombozei, dar şi riscul unui atac cerebral. Este bine să folosiţi ghimbir atunci când gătiţi sau pregătiţi ceva, de exemplu, când preparaţi turtă dulce sau gemuri. Ghimbirul poate fi folosit şi la sosuri pentru preparate din peşte şi din carne.

➡ **Cucuma:** Această plantă rădăcinoasă de culoare gălbuie este înrudită cu ghimbirul. I se mai spune şi „ghimbir galben" sau „rădăcină de şofran". Dacă cucuma urmează să fie întrebuinţată în scop terapeutic, este bine să o cumpăraţi sub formă de pulbere. Cucuma împiedică acumularea diferiţilor compuşi pe artere şi reduce tensiunea.

➡ **Băi cu acid carbonic:** Ajută la potenţarea circulaţiei sângelui prin vasele de sânge prezente la nivelul pielii. În acest mod, sângele este

ATENŢIE!

Stresul și problemele emoționale pot constitui cauza pentru o tensiune interioară și o anumită lipsă de mobilitate a corpului. Aceste două tipuri de probleme pot constitui, printre altele, cauza hipertensiunii. Evitați stresul printr-o relaxare programată ce se poate obține prin anumite exerciții autoimpuse sau prin relaxare treptată a musculaturii.

Scanned with OKEN Scanner

Mâncați fără sare!

Este bine să vă impuneți un regim alimentar fără sare și bogat în vitamine. Un asemenea regim alimentar vă ajută în prevenirea hipertensiunii. Vitamina A este prezentă în morcovi, papaya, broccoli, roșii, avocado. Vitamina B este prezentă în ficat, grâu încolțit, soia, alune de pădure. Vitamina C este prezentă în kiwi, portocale, lămâi, zmeură, spanac. Uleiurile obținute din grâu încolțit, dar și alte uleiuri conțin vitamina E (tocoferol). Aceeași vitamină este prezentă în fenicul și tătăneasă. Pacienților cu probleme cardiace li se recomandă vitamina E. Vitamina D se asimilează prin expunere la soare. Ea este prezentă, însă, și în unele alimente, cum ar fi, de pildă, peștele proaspăt. Mâncați cât mai mult usturoi! Acesta întărește mușchiul cardiac și stabilizează tensiunea.

Atenție! Pâinea, brânza, semipreparatele, produsele „de rontăit", precum și unele ape minerale conțin mai multă sare decât s-ar putea crede!

Masajul cu peria stimulează circulația sângelui și reglează activitatea vaselor de sânge.

ghidat şi spre vene, fenomen care face să se reducă tensiunea arterială. În afară de aceasta se mai diminuează fenomenele neplăcute, ce se manifestă la nivelul inimii şi circulaţiei, dar apar pe sistem vegetativ şi psihosomatic.

Cum trebuie să procedați: Cumpărați de la farmacie adaosul pentru baie. Respectivul adaos, care se pune în apa din cadă (la o temperatură de 30-35 °C), eliberează acid carbonic. Este bine să staţi în cadă timp de 10-20 de minute şi să faceţi o baie o dată la două zile.

➡ **Tratamente cu apă:** Nu vă expuneţi la medii reci, care duc la creşterea tensiunii. Este bine să faceţi băi la picioare, folosind un adaos pentru baie, pe bază de plante (de exemplu, pe bază de cimbru sau iarba-stupului.

Cum trebuie să procedați: Pregătiţi un ceai, folosind patru linguriţe de cimbru şi un litru de apă. Turnaţi ceaiul obţinut în cadă sau în vasul în care îmbăiaţi picioarele. Turnaţi apă rece, până când se ajunge la o temperatură de 33-35 °C. După ce aţi pus picioarele în apă, adăugaţi în decurs de 20 de minute apă fierbinte. Temperatura maximă a apei trebuie să fie de 42 °C. Scoateţi picioarele din apa amestecată cu ceai, ştergeţi-vă bine, încălţaţi ciorapi groşi şi odihniţi-vă puţin.

➡ **Masaje de relaxare:** Pentru a ne relaxa, a ne detensiona în adevăratul sens al cuvântului se recomandă masaje cu esenţe calmante, cum ar fi, de exemplu, lavanda, iarba-stupului, Neroli şi Ylang-Ylang.

➡ **Băi pentru relaxare:** Se recomandă băi cu adaos de esenţe parfumate, în apă nu prea fierbinte, combinate cu muzică relaxantă, liniştitoare. Este bine să adăugaţi în apa pentru baie o esenţă care să nu aibă un parfum foarte puternic, să agitaţi bine esenţa astfel încât să se dizolve în apă, dar să nu staţi prea mult în baia astfel pregătită.

Scanned with OKEN Scanner

Hipotensiune (tensiune scăzută)

Numai în Germania există patru milioane de oameni care au tensiune mică, respectiv hipotensiune. Acest fenomen se manifestă în special în cazul femeilor tinere şi suple. Specialiştii, care denumesc această afecţiune „hipotonie", afirmă că reglajul la nivelul sistemului care asigură circulaţia sângelui, nu este „maturizat", adică nu se adaptează la solicitările la care este supus organismul.

Se întâmplă, însă, ca lucrurile să se rezolve de la sine, deoarece, odată cu înaintarea în vârstă, tensiunea mai creşte, ajungând astfel la cote normale. Persoanele a căror problemă nu se rezolvă de la sine se pot linişti: hipertonia provoacă unele neplăceri, dar este cu totul inofensivă. Dacă problemele se agravează şi devin supărătoare, este neapărat necesar un tratament.

Simptome

Persoanele care au hipotonie, „demarează" greu dimineaţa. Astfel de persoane se simt „ca bătute" şi se concentrează greu. Este posibil să apară şi senzaţia de frig, ameţeli şi stări vecine cu leşinul.

Posibilităţi de tratament

Există preparate medicamentoase care pot stimula creşterea tensiunii. Se recomandă produse pe bază de Dihidroergotamină, Etilefrină şi Norfenefrină pentru tratarea pe termen scurt a hipotonusului. Aceste preparate au un efect asemănător cu acela al hormonilor produşi de organism, respectiv adrenalina şi noradrenalina. Ele cresc presiunea la nivelul vaselor de sânge, stimulează activitatea cordului şi duc astfel la creşterea tensiunii.

Înainte ca medicul să prescrie sau să recomande administrarea anumitor medicamente, este necesară efectuarea unui examen general riguros. Uneori hipotonusul are anumite cauze, care trebuie determinate. O pacientă poate avea tensiune mică datorită unei sângerări menstruale care depăşeşte limitele normale. Este posibil să se fi format un miom la nivelul placentei, care să cauzeze acest fenomen neplăcut sau să existe o lipsă de fier, magneziu şi vitamina B. Fierul, magneziul şi vitamina B contribuie la formarea sângelui. Un deficit al acestora pe o perioadă mai îndelungată implică apariţia unei anemii.

Vă place să vă mişcaţi în ritmul muzicii? Dansaţi! Dacă dansaţi într-un grup pe muzică de jazz sau afro, sângele vi se va pune în mişcare!

ATENŢIE!

Este recomandabil să practicaţi un sport sau să faceţi mişcare cel puţin trei ore pe săptămână. Astfel, fluxul sangvin va fi adus la cote normale, circulaţia sângelui se va face mai bine şi se va produce o fortificare a musculaturii. Vă recomandăm sporturi care implică rezistenţă, cum ar fi alergări pe distanţe lungi, înot şi orice fel de sport cu mingea.

Scanned with OKEN Scanner

Pot exista şi probleme ale tiroidei care să ducă la o tensiune mică, respectiv oscilantă. Bineînţeles că în asemenea situaţii nu are niciun rost să se acţioneze direct asupra tensiunii, deoarece este necesar să se trateze mai întâi boala sau afecţiunea care provoacă problemele de tensiune.

În special în cazul persoanelor în vârstă, tensiunea scăzută poate constitui un pericol şi din alte puncte de vedere, deoarece respectivele persoane pot avea dificultăţi în a se concentra, pot ameţi şi astfel se pot accidenta.

➡ Când bolnavul are probleme de circulaţie, uneori are palpitaţii, dureri de cap, ameţeli, stări de nelinişte, insomnii, folosiţi *Crataegus* (păducel).

➡ **Păducel:** Această plantă reduce tensiunea mare şi o normalizează, atunci când aceasta este prea mică. Substanţele sale active potenţează circulaţia sângelui la nivelul vaselor coronariene şi muşchiului cardiac. Extractul de păducel conţine flori, frunze şi fructe. Puteţi procura de la farmacie sau de la Plafar produse pe bază de păducel, pe care vi le puteţi administra mai mult timp.

➡ **Vâsc:** Această plantă a fost folosită în scopuri terapeutice deja din secolul al V-lea î. Hr. La ora actuală, vâscul se foloseşte ca materie primă pentru o serie întreagă de preparate, dar el poate fi preparat şi sub formă de ceai. Vâscul stimulează activitatea cardiacă şi stabilizează tensiunea.

➡ **Rozmarin:** Această plantă medicinală cunoscută şi utilizată de multă vreme le este utilă celor care au tensiune mică. Ea stimulează circulaţia sângelui, dar calmează în acelaşi timp. Vinul de rozmarin, care poate fi cumpărat sau preparat „în casă", este deosebit de apreciat. Benefice sunt şi băile cu rozmarin. Nu se recomandă să se facă băi cu rozmarin seara, pentru că ele pot avea efect negativ asupra somnului. Există în comerţ o serie întreagă de adaosuri pentru baie pe bază de rozmarin.

➡ **Masaj Tuina:** Această tehnică de masaj este una deosebit de simplă. Ea ocupă un rol important în medicina tradiţională chineză şi ar trebui efectuată numai de către un specialist. Dacă tensiunea este prea mică, înseamnă că echilibrul Yin – Yang a fost perturbat. De asemenea, este vorba şi de un deficit de energie

Scanned with OKEN Scanner

vitală, Qi. Masarea anumitor puncte de pe meridiane (trasee ale energiei) reprezintă un tratament adecvat pentru combaterea hipotoniei.

➡ **Yoga:** Exercițiile Yoga nu au efect direct asupra circulației sângelui, dar ele pot ameliora hipotonia. Prin exerciții fizice și de respirație, organismul este fortificat, este alimentat mai bine cu energie. Exerciții ca aplecările sau cele de stimulare a energiei se numără printre acelea care conferă forță. Exerciții cum ar fi statul în cap sau „Cămila" nu li se recomandă persoanelor care au tensiune mică. Prin efectuarea exercițiilor amintite poate să apară o senzație de greață. Când efectuați exerciții de Yoga, este bine să vă bazați foarte mult pe instinct. Este recomandabil să aveți un instructor cu experiență.

➡ **Băi** Ayurveda, cu miere și scorțișoară: Este bine să stabiliți singuri când doriți să faceți baie și ce temperatură vreți să aibă apa. Această baie are un efect benefic asupra sistemului care asigură circulația sângelui, dar și asupra sufletului. În Ayurveda, scorțișoara nu se recomandă numai sub formă de esență ci și ca ingredient în bucătărie, atunci când este vorba despre prepararea dulciurilor sau băuturilor (vin sau bere).

Cum trebuie să procedați: Amestecați două linguri de miere cu zece picături de esență de scorțișoară. Puneți amestecul în apa pentru baie.

Conform Kneipp, se recomandă mișcarea, astfel încât vasele de sânge să fie fortificate și circulația sângelui să se facă într-un ritm mai alert.

Tot conform Kneipp se recomandă și dușuri, spălări, mersul prin rouă. Toate aceste proceduri potențează circulația sângelui la nivelul pielii și asigură un ten frumos, dar și o fortificare a sistemului imunitar.

➡ **Miniprogram:** Masați-vă zilnic timp de cinci minute (folosind o perie specială sau o mănușă „Luffa"). Masați circular sau liniar, dar mereu în direcția inimii. După masaj faceți duș. Mai întâi cu apă fierbinte, timp de un minut, apoi cu apă rece ca gheața. Repetați procedeul de trei sau de patru ori, dar încheiați mereu cu un duș cu apă rece. Seara este bine să faceți duș mai întâi pe picioare, apoi pe brațe și în

Scanned with OKEN Scanner

cele din urmă pe spate, mai întâi cu apă fierbinte, apoi cu apă rece.

➡ **Aromaterapie:** Folosiți o lampă specială în care să picurați esență de camfor, rozmarin, mentă, salvia, cimbru sau isop.

➡ **Masaje:** Există masaje care stimulează circulația sângelui, relaxează musculatura și pregătesc organismul pentru a beneficia din plin de uleiurile eterice.

Cum trebuie să procedați: Pentru a obține un ulei de masaj corespunzător, amestecați 100 ml de ulei de migdale, de jojoba sau de grâu încolțit cu 10 picături esență de rozmarin, 10 picături esență de bergamot și 10 picături esență de lămâie.

Tulburări ale ritmului cardiac/ Palpitații

Cauze

Atunci când inima bate de mai mult de 60-80 de ori pe minut, se poate vorbi despre palpitații. Dacă bătăile inimii sunt neregulate, medicii vorbesc despre tulburări ale ritmului cardiac. În limbaj popular se spune că „inima se împiedică".

Cauzele sunt variate. Poate fi vorba despre anumite probleme, care există deja din naștere, cum ar fi, de exemplu, o tulburare de natură nervoasă, care afectează strict inima. În mod normal i se transmit inimii impulsurile necesare, care duc la dilatarea, respectiv contractarea ei, dându-i astfel funcția de „pompă".

Poate fi vorba și despre o obturare a vaselor de sânge (a se vedea și **Arterioscleroza**), respectiv despre o inflamare a mușchiului cardiac. Pot exista și probleme ale sistemului neurovegetativ (pe fond nervos). În toate aceste situații se vorbește despre „tulburări funcționale".

Cauzele acestor tulburări pot fi de natură intimă sau profesională. Este vorba despre stres, neliniște, iritabilitate, nervozitate, suprasolicitare fizică sau intelectuală.

Este normal ca orice om să aibă palpitații câteodată, mai exact în situații de efort fizic sau intelectual exagerat. Aceste fenomene sunt perfect normale.

ATENȚIE!

Palpitațiile și tulburările ritmului cardiac pot fi combătute cu apă rece, băută cu înghițituri mici.

Simptome

În mod normal, palpitațiile se simt ca niște bătăi accentuate, rapide ale inimii, ca un fel de fâlfâit în piept. Se pot manifesta și bufeuri cu transpirație abundentă, senzații de anxietate, sau de lipsă de aer,

Scanned with OKEN Scanner

ameţeli. În cazul tulburărilor ritmului cardiac, atunci când pulsul este redus şi inima bate prea rar, pot să apară senzaţii de oboseală, sfârşeală, lipsa randamentului, ameţeli. Se pot manifesta chiar şi stări de leşin.

În cazul în care simptomele devin supărătoare, fiind vorba despre senzaţia de lipsă de aer, reducerea randamentului, leşinuri, este neapărat necesar să vă consulte un medic, de preferat un cardiolog (specialist în afecţiunile inimii).

Şi copiii pot avea tulburări ale ritmului cardiac, de exemplu, în situaţia unei deficienţe cardiace. În asemenea situaţii trebuie să vă adresaţi unui pediatru, care vă va recomanda eventual un specialist în probleme ale inimii.

Posibilităţi de tratament

Specialiştii în medicină alopată tratează tulburările ritmului cardiac cu preparate medicamentoase, prin intermediul cărora se normalizează bătăile inimii.

Dacă ritmul cardiac este prea lent, s-ar putea să fie necesar şi un stimulator.

În cazul în care simptomele devin supărătoare, este neapărat necesar ca tratamentul să fie stabilit şi supravegheat de un medic cardiolog.

- Dacă inima bate deodată foarte puternic, bolnavul este chinuit de teamă, iar aceasta se transformă în atacuri de panică, apar stări de neliniște, ca urmare a unui şoc, a unei enervări; apare sensibilitate la aer rece şi uscat, folosiţi *Aconitum* (omeag).
- În caz că inima bate deodată foarte puternic, „se împiedică", bate repede; aceste fenomene se pot manifesta atunci când se bea multă cafea, după enervare, dar şi după bucurie: folosiţi *Coffea* (boabe de cafea).
- Bolnavul tremură, se teme că inima s-ar putea opri, trac, emoţii cauzate de examene sau teste, senzaţie de slăbiciune, nevoie de

Cei mai mari duşmani ai vaselor de sânge sunt hipertensiunea, fumatul, nivelul înalt al colesterolului şi diabetul. Trebuie să adoptaţi un mod de viaţă sănătos.

Ce „liniștește" inima

- Evitaţi să beţi cafea! Cofeina din cafea creşte pulsul.
- Dacă faceţi în mod regulat mişcare, respectiv sport, vi se întăreşte muşchiul cardiac. Totuşi, nu este bine să exageraţi. Menajaţi-vă!
- Evitaţi stresul! Faceţi pauze în mod frecvent!
- Dormiţi suficient! Culcaţi-vă devreme! Încercaţi să dormiţi cât mai mult înainte de miezul nopţii!
- Nu fumaţi! Nicotina îngustează vasele de sânge şi astfel creşte riscul instalării unei boli cardiace.
- Nu trebuie să faceţi exces de alcool! Alcoolul distruge vitaminele şi mineralele şi solicită inima, respectiv sistemul circulaţiei sângelui.

Scanned with OKEN Scanner

mişcare, folosiţi *Gelsemium* (iasomiu).

➡ Inima bate puternic; bolnavul are bufeuri şi transpiră abundent; se manifestă insomnii, sări de anxietate; starea se agravează seara şi noaptea; starea se îmbunătăţeşte atunci când bolnavul prestează o anumită activitate sau când face mişcare, folosiţi *Valeriana* (valeriană).

➡ **Preparate naturiste:** În cazul în care tulburările cardiace apar pe fond nervos, se pot administra pastile sau picături (Atenţie! Acestea conţin alcool!), care calmează şi conţin rădăcină de valeriană, hamei, Barba-lui-Aron (cocoşoaică). Preparatele amintite stimulează somnul şi echilibrează sistemul neurovegetativ.

➡ **Iarba-stupului:** Această plantă medicinală este folosită deja din Evul Mediu, pentru „întărirea inimii slăbite". Puteţi achiziţiona produse pe bază de iarba-stupului de la farmacie, fie că este vorba de ceai ca atare, ceai la pliculeţe sau comprimate. Pentru persoanele cu probleme cardiace se recomandă şi ceaiul de lămâiţă, care poate fi preparat foarte uşor acasă.

➡ **Ceai calmant:** Dacă aveţi palpitaţii şi stări de nervozitate, este recomandabil să beţi o ceaşcă de ceai dimineaţa, pe stomacul gol şi seara, înainte de culcare.

Mod de preparare: Amestecaţi, folosind o cutie, 30 g de valeriană cu câte 20 g de frunze de mure, talpa-gâştei şi coada-şoricelului. Puneţi o lingură din amestecul obţinut în echivalentul unei căni de apă şi lăsaţi să dea în clocot. Apoi lăsaţi puţin ceaiul şi strecuraţi-l.

➡ **Mişcare:** Pentru calmare sunt adecvate exerciţiile Qigong şi Tai Chi. În cadrul şedinţelor de Qigong şi Tai Chi se efectuează mişcări care asigură echilibrul trup-suflet. Este vorba, dacă ne putem exprima astfel, de o meditaţie prin mişcare. În Tai Chi se îmbină elemente ale unei arte marţiale cu gimnastica medicală. Qigong-ul este benefic, atât în ceea ce priveşte corpul, cât şi în ceea ce priveşte sufletul. Puteţi face cursuri, astfel încât să combinaţi Tai Chi-ul cu Qigong-ul. Secretul succesului constă în faptul că trebuie să faceţi zilnic exerciţii fizice.

➡ **Presopunctură:** Masaţi încet, circular aceste două puncte: *Shenmen* – situat pe interiorul încheieturii mâinii, pe laterala degetului mic şi *Shugu* – situat pe partea

Scanned with OKEN Scanner

exterioară a labei piciorului, la o treime a lungimii acesteia, pornind de la vârf, lateral faţă de ligamentul celui de-al cincilea deget.

➡ **Terapia culorilor:** Dacă aveţi palpitaţii, albastrul este culoarea care vă va linişti. Puneţi, de exemplu, un batic albastru în zona inimii sau purtaţi o bluză sau un pulover de culoare albastră.

➡ **Frecţii cu busuioc:** Frecţionaţi coşul pieptului şi zona inimii zilnic cu un amestec compus din ulei de migdale şi o picătură de esenţă de busuioc. În Ayurveda busuiocul se recomandă împotriva tensiunii nervoase şi stărilor de oboseală.

➡ **Relaxare activă:** Conform pastorului Kneipp, viaţa ordonată este deosebit de importantă, pentru ca trupul şi sufletul să se afle în armonie. Dacă aveţi probleme cardiace, vă recomandăm să nu vă enervaţi şi să evitaţi stresul, astfel încât să vă puteţi regăsi. Sunt eficiente toate metodele de relaxare, cum ar fi exerciţiile de respiraţie, terapie prin dans, Yoga şi numeroase alte astfel de metode. Conform medicului J. Faust, bolnavul trebuie să-şi încordeze muşchii în mod conştient, chiar dacă face mişcări cu totul obişnuite, legate de viaţa cotidiană. Apoi, pentru bolnav această încordare trebuie să devină starea normală a musculaturii. Nu după mult timp se ajunge astfel la un echilibru trup-suflet. Încercaţi şi dumneavoastră!

➡ **Relaţii armonioase:** Şi acest aspect ţine de viaţa ordonată. Construiţi relaţii armonioase cu persoanele din jurul dumneavoastră, cu membrii familiei şi prietenii. Încercaţi să daţi dovadă de amabilitate şi bunăvoinţă. Astfel, inima dumneavoastră va bate într-un ritm constant.

➡ **Comprese cu oţet:** Faceţi un amestec de oţet şi apă în cantităţi egale. Muiaţi în amestecul obţinut o compresă din bumbac. Puneţi compresa respectivă pe piept şi acoperiţi-o cu un prosop, timp de 30 de minute.

➡ **Esenţă în lampa specială:** *Petitgrainul* (Citrus bigardia) este adecvat pentru combaterea afecţiunilor cardiace, respectiv palpitaţiilor. Petitgrainul este înrudit cu portocala (amănunt deosebit de important pentru

Scanned with OKEN Scanner

persoanele alergice) şi are un miros proaspăt, dulce, de floare. Această esenţă este eficientă în vederea calmării, a reducerii stresului, a combaterii stărilor de oboseală şi insomniei.

➡ **Masaj cu esenţă de floarea-stupului:** Există nenumărate reţete vechi din care se observă că floarea-stupului se folosea pentru tratamentul persoanelor care depun efort psihic şi fizic. Se face un amestec de esenţă de floarea-stupului şi un ulei de bază aromat, (cum ar fi, de pildă, uleiul de jojoba). Se efectuează masaj cu amestecul obţinut, un masaj benefic în cazul persoanelor care au probleme cardiace.

Varice/Probleme ale venelor

Cauze

Probleme legate de vene apar foarte frecvent. Cincizeci la sută din populaţie este afectată de asemenea probleme. Ele apar în special la femei, uneori chiar de la vârsta de 20 de ani. Cauzele sunt legate, în mare parte, de creşterea sedentarismului şi de reducerea timpului consacrat activităţilor fizice, cum ar fi, de exemplu, plimbările sau gimnastica. Predispoziţia spre formarea varicelor este, însă, şi de natură genetică. Dacă se întâmplă ca membrii anumitei familii să fi avut varice, sunt şanse mari ca descendentul sau descendenţii familiei respective să aibă la un moment dat această problemă. La baza acestei afecţiuni se află o deficienţă a conjunctivelor, fapt care se repercutează asupra elasticităţii pielii şi a vaselor de sânge. Este afectată în special tensiunea la nivelul pereţilor venelor, ceea ce duce la o întindere a acestora. Dacă venele sunt întinse şi tensionate, clapetele nu-şi mai pot îndeplini în mod corespunzător funcţia de ventile. Ele nu mai pot împiedica sângele să curgă în sensul contrar celui normal, adică spre inimă. Sângele se acumulează în vene şi urmarea acestui fenomen o constituie varicele. La femei varicele pot să apară pe fondul problemelor hormonale din perioada de sarcină.

Dacă varicele erau prezente anterior perioadei respective, ele se pot accentua. Hormonii sexuali feminini au efect de reducere a activităţii musculare, implicit a reducerii activităţii muşchilor, care asigură tensionarea pereţilor venelor şi arterelor. Şi detensioanrea

În comerţ se găsesc ciorapi medicinali de diverse mărimi şi modele. Este bine ca în acest sens să consultaţi un specialist.

Scanned with OKEN Scanner

țesuturilor conjunctive poate avea ca efect formarea varicelor în perioada de sarcină.

Simptome

Varicele pot avea diferite forme și dimensiuni, de la vene puțin ieșite în evidență, până la vene groase, umflate, care se remarcă imediat, prin forma unor „trasee" roșii sau albăstrui, parcă marcate pe piele. Dacă varicele sunt mai discrete, fenomenele neplăcute sunt mai puțin acute.

Problemele existente la nivelul venelor pot constitui cauza altor simptome, care, aparent, nu au nicio legătură cu varicele, cum ar fi tulburările de auz, senzația de furnicături și mâncărimi la nivelul pielii. Este posibilă și inflamarea varicelor, însoțită de dureri mari și sensibilitate la apăsare. Dacă aveți frecvent asemenea simptome, este bine să efectuați un control medical, să cereți sfatul unui specialist în boli cardiovasculare. Uneori este posibil ca varicele să se inflameze, inflamația provocând dureri mari sau se poate ajunge chiar la tromboză, respectiv la o „înfundare" a venelor. Și în asemenea cazuri este nevoie să începeți urgent un tratament.

Varicele se vor forma și dacă este vorba despre o cauză de ordin genetic. În asemenea situație, este necesar să se ia toate măsurile posibile, astfel încât ele să fie cât mai puțin evidente. Dacă aveți o asemenea problemă, puteți lua următoarele măsuri:

- Mișcați-vă cât mai mult. Faceți plimbări, drumeții, alergări. Aceste activități ajută musculatura, sângele este antrenat mai bine din picioare către inimă.
- Faceți exerciții speciale, destinate menținerii venelor într-o stare bună. Mișcați degetele de la picioare. Ridicați picioarele, „lumânare", pedalați cu picioarele prin aer, mișcați picioarele chiar și atunci când stați jos.
- Țineți picioarele mai sus în raport cu restul corpului. Evitați să stați mult în picioare sau să stați jos mult timp.
- Feriți-vă de căldură, nu vă expuneți prea mult la soare, nu stați mult la solar etc. Căldura atrage după sine dilatarea vaselor de sânge și poate duce la formarea varicelor.
- Medicul vă poate prescrie ciorapi medicinali. Acești ciorapi exercită o presiune ușoară din exterior și susțin țesutul conjunctiv, care poate fi flasc. Ciorapii medicinali trebuie să fie mulați pe picior. Cu timpul vă veți obișnui cu ei. Nu uitați că puteți obține garantat rezultate foarte bune, purtând asemenea ciorapi.

Posibilități de tratament

Dacă se manifestă probleme ale venelor, se pot administra medicamente pe bază de Aescin și Rutosid. Aceste substanțe active fortifică venele, au un efect ușor antiinfamator și îmbunătățesc circulația sângelui la nivelul venelor.

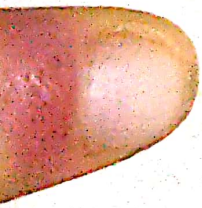
Varicele pronunțate, care au efect negativ din punct de vedere al aspectului fizic și provoacă dureri, pot fi tratate

Pentru vene este mai bine să mergem pe jos și să stăm întinși decât să stăm în picioare sau să stăm jos!

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Consumați în cantități mari alimente care conțin vitamina C. Aceasta întărește pereții venelor. Vitamina C este prezentă în cantități mari în kiwi, soc și lămâi.



și chirurgical. Din acest punct de vedere se poate apela la una dintre următoarele metode:

Strippingul venelor: Procedeul constă într-o incizie mică la nivelul pielii și tragerea în afară a venei îngroșate.

După o asemenea intervenție, pacientul trebuie să poarte ciorapi medicinali și să evite tot ce ar putea solicita venele (expunerea la soare, sauna, statul mult pe scaun).

Obliterarea: Această metodă se aplică în cazul varicelor superficiale. Medicul pulverizează în vena dilatată un agent de obliterare. Acest lucru duce la o inflamare. (Nu vă temeți, fenomenul se limitează la vena bolnavă și nu veți avea dureri foarte mari.). Pereții venei respective se lipesc și vena „se închide". Cu timpul varicele se formează din nou.

Și după o astfel de intervenție ar trebui evitat tot ceea ce solicită venele. După intervenție se vor purta fețe elastice sau ciorapi medicinali. O astfel de intervenție este recomandabil să se efectueze în anotimpul rece.

➡ Dacă picioarele se umflă, când persoana afectată stă mult în picioare, sau când stă mult pe scaun ori se expune la căldură, picioarele par grele, de pildă, după o călătorie lungă cu avionul, folosiți *Aesculus* (castană).

➡ Dacă varicele au aspect roșu-albăstrui și se manifestă o sensibilitate accentuată la atingere sau pielea este roșie și fierbinte, există senzația că piciorul a fost prins în ceva, folosiți *Arnica* (arnică).

➡ Pentru vene înfundate, dureri foarte mari, senzația de picioare grele, fenomene care apar în perioada de sarcină, folosiți *Hamamelis* (hamamelis).

➡ În cazul venelor înfundate există senzația de picioare grele și de presiune și starea se agravează în încăperi călduroase, neaerisite, dar se îmbunătățește la aer curat, dacă bolnavul are senzația de picioare reci, se simte rău dimineața și are impresia că nu s-a odihnit, folosiți *Sepia* (sepia).

➡ **Extract de castane:** Extractul de castane tonifică venele, stimulează circulația sângelui și are efect antiinflamator.

➡ **Ceaiul de hrișcă.** Ceaiul se prepară turnând peste două linguriță de hrișcă un sfert de litru de apă clocotită. Lăsați preparatul zece minute. Strecurați-l.

➡ **Sforar japonez:** Acest arbust conține substanța activă oxerutină, care poate fortifica venele și combate inflamațiile la nivelul venelor.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Ghimbir**: Acest vechi remediu indian fluidizează sângele. De fapt, acest efect este dat de substanța activă a ghimbirului, *gingerol*.

➡ **Renunțați cât mai curând la fumat!** Este recomandabil să stați pe vârfuri cel puțin de 100 de ori pe zi.

➡ **Faceți dușuri alternative** (calde și reci) și masați-vă picioarele cu un ulei pentru masaj. Vă recomandăm și masaje cu peria (mereu în direcția inimii). Acest procedeu potențează activitatea vasculară.

➡ Faceți dușuri alternative dimineața, cel mai bine după ce vă treziți. Faceți duș două minute cu apă caldă. Apoi, o jumătate de minut, cu apă rece. Repetați cel puțin de trei ori acest procedeu. Trebuie să procedați în așa fel încât să nu concentrați asupra varicelor un jet prea puternic de apă.

➡ Folosiți geluri pentru îmbunătățirea circulației sângelui, reducerea senzației de picioare obosite și tonificarea venelor.

➡ Un duș la picioare fortifică venele și le mărește elasticitatea. Demontați capul dușului, astfel încât să rămână doar furtunul. Procedați în așa fel încât temperatura apei să fie de circa 16 °C. Duceți jetul de apă de pe partea posterioară a piciorului drept până la nivelul șoldului. Mențineți jetul pentru scurt timp la acest nivel și apoi coborâți-l până la nivelul pulpei. Repetați procedeul pe piciorul stâng. Dacă doriți să faceți dușuri alternative, începeți cu apă fierbinte (circa 40 °C), treceți apoi la apă rece, din nou la apă fierbinte și din nou la apă rece.

➡ Efectuați masaje cu un ulei care conține lămâie, bergamot, rozmarin, usturoi sau ienupăr. Acest gen de ulei potențează circulația sângelui la nivelul picioarelor și activitatea la nivelul venelor.

ATENȚIE!

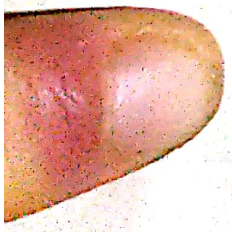
Copiii care se află în perioada de creștere pot avea probleme de circulație. Dacă aveți copii cu asemenea probleme, oferiți-le în fiecare dimineață un mic dejun bogat și dați-le la școală mici gustări, de care se pot bucura în pauze. Încurajați-i să facă sport și oferiți-le preparate fortifiante, pe bază de malț și vitamine.

Scanned with OKEN Scanner

Afecţiuni cauzate de ciuperci/ Candidoză

ATENŢIE!

Ciupercile se pot „instala" în special dacă flora intestinală este afectată, de exemplu, prin administrarea de antibiotice sau preparate pe bază de cortizon. Discutaţi cu medicul, care vă poate recomanda diferite preparate pentru refacerea florei intestinale.



Cauze

Dacă este vorba despre afecţiuni ale traiectului digestiv, cauzate de ciuperci sau de o candidoză bucală, atunci avem de-a face cu afecţiuni cauzate de ciuperca numită *Candida albicans*. Se întâmplă foarte rar să acţioneze şi alte ciuperci în asemenea cazuri. Această afecţiune a conjunctivelor se poate manifesta în gură, pe traiectul digestiv, pe intestine şi organele genitale. Candidoza se manifestă în special la sugari şi la copiii mici. La persoanele mature, boala aceasta apare relativ rar. Cauzele pentru care „se instalează" ciuperca nu sunt încă foarte clare. De cele mai multe ori este vorba despre o problemă a sistemului imunitar. Acest lucru explică şi de ce candidoza apare foarte frecvent în primele luni de viaţă. În această perioadă sistemul imunitar nu este încă maturizat şi nu poate face faţă agenţilor patogeni.

Simptome

Dacă ciuperca este localizată la nivelul intestinelor, persoana afectată are anumite probleme de digestie.

Greutatea corporală a persoanei afectate creşte. Apar balonări, constipaţii şi mâncărimi la nivelul intestinului gros. Este posibil să cadă părul, să apară dureri de cap, senzaţie puternică de foame, dorinţa de a consuma alimente dulci, piele grasă cu coşuri, probleme de concentrare, senzaţie de oboseală, dar şi numeroase alte simptome. Nu există simptome specifice. Acesta este şi motivul pentru care este foarte greu să se pună diagnosticul de afecţiune cauzată de o ciupercă. Se pot face analize de scaun, astfel încât să se determine dacă ciuperca este prezentă într-un coeficient ridicat.

Dacă ciuperca s-a localizat la nivelul organelor genitale, există o senzaţie puternică de mâncărime, iar pielea este roşie şi sensibilă.

La bebeluşi, candidoza este prezentă în cavitatea bucală şi pe limbă. Acolo se observă mai întâi pete mici, roşii. Este posibil, însă, ca toată conjunctiva să fie roşie. Mai târziu se observă depuneri de culoare albă, care au aspectul unor resturi de lapte. Aceste depuneri nu pot fi şterse (dermatita sugarului). Bebeluşii care suferă de această afecţiune refuză alimentaţia de orice fel, deoarece îi doare gura. Funduleţul îi doare, îi arde şi îi mănâncă. Din acest motiv plâng des şi mult, chiar şi atunci când li se schimbă scutecele.

Scanned with OKEN Scanner

Posibilități de tratament

În cazul candidozei bucale se pot efectua și tratamente locale. Pe limbă și în cavitatea bucală se pun tincturi și soluții speciale.

Nystatin este un produs prin intermediul căruia se pot distruge coloniile de *Candida albicans*, chiar dacă ciuperca este localizată în traiectul digestiv. Acest medicament nu dă reacții secundare, poate fi administrat atât sugarilor, cât și copiilor mici. Există o serie de creme și paste pe bază de Clotrimazol, care se dispun local, în cazul candidozelor la nivel cutanat (pe piele), care se manifestă la persoanele mature în zona anală sau genitală. Tratamentul trebuie continuat și după ce pielea devine curată.

În cazul în care apar erupții pe piele, dublate de senzații de greață, vărsături și oboseală, este neapărat necesar să se apeleze la medic.

➡ Când salivația este abundentă, limba este acoperită de un strat gros de depuneri și este umflată, persoana afectată transpiră abundent în timpul nopții, are miros neplăcut în gură, manifestă sensibilitate la aerul rece și la căldura patului, folosiți *Mercurius sublimatus corrosivus* (clorură de mercur).

➡ **Fortificarea sistemului imunitar:** Puteți procura de la farmacie diferite produse pe bază de echinaceea, tuia și zinc. Acestea fortifică sistemul imunitar și împiedică apariția ciupercilor.

➡ **Zeamă de varză acră:** Zeama de varză acră este bogată în vitamina C și fortifică intestinele.

➡ **Kombucha:** Această ciupercă purifică intestinele, elimină ciupercile dăunătoare prin faptul că nu le permite acestora să se dezvolte și asigură echilibrul la nivelul florei intestinale. Puteți cumpăra Kombucha de la Plafar. Se consumă cel mai bine în combinație cu ceai verde.

Consumând alimente gen balast puteți împiedica formarea de ciuperci.

ATENȚIE!
Este recomandabil să coaceți pâine în casă și să folosiți făină integrală, care conține compuși antimicotici.

Sfaturi legate de alimentație în situația în care există afecțiuni cauzate de ciuperci

- Nu consumați zahăr timp mai îndelungat. Consumați, în schimb, cantități mari de produse pe bază de lapte bătut (iaurt, chefir, lapte acru).
- Atenție la zahărul „mascat" în diferite produse, cum ar fi salamurile cu termen extins de valabilitate, conservele și semipreparatele.
- Beți multă apă și mult ceai.
- Nu consumați alcool, nu fumați și, dacă se poate, nu beți cafea.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Renunţare la alimente:** Un „post" în grup, sub supravegherea unui medic specialist, poate constitui o metodă bună de purificare a organismului şi de eliminare a ciupercilor. Această metodă nu se recomandă, însă, în cazul femeilor însărcinate, persoanelor suple, slabe, bătrânilor, copiilor şi persoanelor subnutrite.

➡ **Călcatul apei:** Dacă efectuaţi „pasul berzei" în apă rece, este bine să scoateţi laba piciorului complet din apă după efectuarea fiecărui pas şi să o ţineţi puţin înclinată în jos. Acest exerciţiu stimulează circulaţia sângelui. Astfel, organele primesc mai mult oxigen şi o cantitate mai mare de substanţe nutritive. Sistemul imunitar este stimulat şi se produc mai multe celule care protejează organismul.

➡ **Esenţă de arbore de ceai:** Dacă ciuperca se manifestă la nivel cutanat, pe zonele afectate se va dispune de trei ori pe zi o soluţie cu o concentraţie de 20%, pe bază de esenţă de arbore de ceai. Soluţia respectivă nu este de uz intern.

Arsuri la stomac (Pirozis)

ATENŢIE!
Dacă simţiţi senzaţia de reflux, este bine ca în timpul nopţii să adoptaţi o poziţie în care partea superioară a corpului să fie mai sus decât cea inferioară. Astfel, acidul gastric nu ajunge să se deplaseze atât de uşor în sus.

Cauze

Aşa-numitele arsuri la stomac se simt datorită faptului că acidul din stomac este antrenat în sus, pe traiectul digestiv (esofag). În limbaj medical, acest fenomen neplăcut este denumit şi „reflux". Cauza o constituie frecvent o dietă alimentară neechilibrată, cu mese îmbelşugate şi alimente sau preparate „grele", care nu pot fi digerate decât printr-o cantitate mare de acid gastric. Refluxul sau pirozisul poate fi provocat şi prin stres sau o funcţionare excesivă nativă a glandelor care produc acid sau o tulburare a funcţionării (insuficienţă) a muşchilor stomacului.

Simptome

Persoanele afectate simt dureri, respectiv arsuri în coşul pieptului.

Neplăcute sunt regurgitările acide, în special după consumul de alimente săţioase, grele. Persoanele afectate pot avea senzaţie de saturaţie şi greţuri.

Scanned with OKEN Scanner

Posibilități de tratament

➡ Preparate care conțin substanța activă Ranitidină (Ranitidin Sandoz).

➡ **Un praf bazic**, ce neutralizează acizii din organism, în special acidul gastric. Puteți cumpăra un astfel de praf de la farmacie sau îl puteți prepara chiar dumneavoastră.

Praf bazic: amestecați 10 g fosfat de sodiu, 10 g bicarbonat de potasiu, 100 g carbonat de calciu și 80 g bicarbonat de sodiu.

Luați câte o linguriță rasă din amestecul anterior prezentat, înainte de fiecare masă. Dacă este cazul, dizolvați praful în apă.

Dacă este vorba despre un pirozis în formă cronică, situație în care durerile sunt acute, regurgitările sunt violente, însoțite de arsuri puternice pe esofag, poate fi vorba despre o așa-numită esofagită cu reflux. Aceasta este o inflamație a esofagului, provocată de refluxul de acid gastric. În asemenea situație este nevoie de intervenția unui medic. Problema se rezolvă prin intervenție endoscopică.

➡ Când apare excesul de acid cu regurgitare acidă și persoana afectată are vărsături cu acid, ceea ce dă senzația de tocire a dinților, dureri de cap, iar starea se îmbunătățește atunci când bolnavul mănâncă, folosiți *Robinia* (salcâm).

➡ Pentru dureri și arsuri la nivelul stomacului și esofagului, limbă uscată și roșie, presiune în stomac, scaune diareice, frisoane, folosiți *Caspicum* (piper spaniol).

➡ Dacă regurgitarea este acidă și apar vărsături după alimente grase sau consum excesiv de zahăr și lapte, pe limbă se observă depuneri gălbui, scaune diareice, folosiți *Natrium phosphoricum* (fosfat de sodiu).

➡ **Ceai:** Gențiana atenuează producerea de acid la nivelul pereților stomacului. Același efect îl au mușețelul, iarba-stupului, fructele de ienupăr și chimionul. Lutul calmează stomacul iritabil și este benefic în formarea florei intestinale. Beți ceai de două ori pe zi în amestec cu argilă.

Mod de preparare: peste o linguriță rădăcină de gențiană se toarnă 250 ml de apă rece. Preparatul se fierbe câteva minute și apoi se strecoară.

Ar trebui să renunțați la preparatele grase și la cele tip „fast-food", dacă aveți arsuri.

Cum să mâncați, astfel încât digestia să se facă mai ușor

- Mâncați încet și consumați porții mici.
- Mestecați bine și beți multă apă sau mult ceai după masă.
- Nu consumați alcool și cafea. Nu fumați.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Suc de cartofi:** Sucul obţinut din cartofi cruzi are un puternic efect bazic şi calmează hiperaciditatea din stomac. Puteţi prepara sucul acasă, cu ajutorul storcătorului de fructe.

➡ **Cucuma** (ghimbir galben) este un ingredient prezent în mod frecvent în preparatele cu specific chinezesc. Substanţa activă din cucuma este eficientă împotriva arsurilor şi dă energie.

➡ Şi preparatele cu fructe de Lycnis au efect benefic în stimularea digestiei.

➡ **Ghimbir:** Ghimbirul se numără printre cele mai importante plante medicinale indiene. Ghimbirul purifică fluidele din corp şi este eficient împotriva senzaţiei de saturaţie, pirozisului şi balonărilor. Puteţi să-l utilizaţi ca ingredient, pentru preparate dintre cele mai diverse sau puteţi pregăti ceai din ghimbir.

➡ **Leuştean:** Conform pastorului Kneipp, atunci când suferim de pirozis este bine să folosim leuştean în bucătărie, pentru prepararea diferitelor mâncăruri cu legume sau a sufleurilor. Se poate prepara şi ceai de leuştean. Este suficient să se bea două căni pe zi.

Mod de preparare: se iau două linguriţe rase de rădăcină de leuştean, peste care se toarnă 250 ml de apă. Preparatul se fierbe şi se strecoară.

➡ **Esenţe parfumate:** Puneţi câteva picături de esenţă de cardamom, coriandru, lemn de santal sau lămâie în lampa specială şi inhalaţi astfel uleiurile eterice.

Pirozis (Reflux)

La tulburări funcţionale ale musculaturii de la nivelul stomacului, este posibil ca acidul gastric să ajungă în esofag şi să producă inflamaţii ale acestuia.

În cazul persoanelor sănătoase, musculatura de la nivelul stomacului nu permite pătrunderea acidului gastric în esofag.

Ce ajută împotriva pirozisului

- lipsa alcoolului;
- lipsa condimentelor din alimentaţie;
- evitarea stresului;
- renunţarea la băuturi acidulate.

Se produc zilnic aproximativ 1 – 2 litri acid gastric, care poate provoca dureri mari la nivelul esofagului, dureri care se pot simţi şi la nivelul coşului pieptului (Pirozis).

Scanned with OKEN Scanner

Arsuri la stomac (Ulcer)

Cauze

Se întâmplă frecvent ca arsurile la stomac să fie provocate de o inflamaţie a conjunctivei gastrice, adică de un ulcer gastric. Este vorba despre faptul că o parte din conjunctivă e distrusă treptat ca urmare a unei inflamaţii. La început, poate fi afectată doar partea superficială a conjunctivei. Dacă această afecţiune nu este tratată la timp, ulcerul avansează, perforaţia ajungând chiar până la muşchii stomacului. Se întâmplă frecvent ca ulcerul să fie localizat în partea inferioară a stomacului, către intestine.

În asemenea situaţii se discută despre un ulcer gastric duodenal, care implică simptome asemănătoare celor înregistrate în cazul ulcerului gastric.

Simptome

Persoanele care suferă de ulcer gastric au dureri surde şi senzaţia unui sfredel care taie. Durerile se pot extinde până în zona spatelui şi se fac simţite imediat după masă. Primăvara şi toamna durerile sunt, de obicei, mai mari. Aceste dureri pot fi însoţite de arsuri sau vărsături.

Posibilităţi de tratament

Hiperaciditatea din stomac poate fi prevenită cu aşa-numiţi antiacizi sau, dacă este nevoie, cu produse antiprotonice. Dacă este vorba despre o infecţie cu bacteria *Helycobacter pylori*, medicul trebuie să prescrie un antibiotic.

Dacă se manifestă dureri foarte mari în partea superioară a abdomenului, cu crampe, greţuri, vomă (cu sânge), transpiraţie abundentă şi probleme de circulaţie, este neapărat necesar să vă consulte un medic. Dacă durerile se cronicizează, este posibil să existe o infecţie cu bacteria *Helycobacter pylori*.

Tratamentul ulcerului gastric şi al ulcerului gastric duodenal ar trebui să se efectueze la îndrumarea unui specialist

ATENŢIE!
Nu renunţaţi să mâncaţi! Dacă nu mâncaţi, ulcerul se poate agrava! Dacă doriţi să slăbiţi, ar fi mai bine să consumaţi alimente sărace în calorii.

Alimente care fac bine stomacului

La ora actuală nu se mai vorbeşte despre alimente care să protejeze stomacul, ci mai mult despre alimente pe care le tolerează organismul. Totuşi, vă recomandăm să nu consumaţi prăjeli, alimente grase, care se digeră greu, alimente care balonează (mazăre, fasole, varză). Nu mâncaţi repede. Mâncaţi cât se poate de liniştit, mestecaţi bine şi consumaţi o cantitate suficientă de lichide. Mâncaţi pe cât posibil alimente neprelucrate, cum ar fi cartofi, legume verzi, migdale şi brânză de vaci.

Scanned with OKEN Scanner

homeopat. A se vedea şi **INFLAMAŢIE A MUCOASEI GASTRICE.**

➡ Pentru ulcer gastric, ulcer duodenal, dureri mari de stomac, greţuri, scaune diareice, transpiraţie abundentă în timpul nopţii, folosiţi *Acidum formicum* (acid formic) numai în formă injectabilă şi la nivel cutanat.

➡ În cazul ulcerului gastric duodenal şi ulcerului gastric ameliorat prin alimentaţie, apar dureri înţepătoare, persoana afectată are dorinţa de a mânca din două în două ore, este constipată şi nervoasă, este bine să folosiţi *Anacardium* (nucă Malakka).

➡ Când în ulcerul gastric apar dureri foarte mari, cu scaune diareice urmate de constipaţii, dureri înţepătoare, dorinţa de a mânca alimente reci, vărsături imediat după ce s-a mâncat ceva, iar starea se agravează seara şi noaptea, sau se îmbunătăţeşte prin repaus şi somn, folosiţi *Phosphorus* (fosfor galben).

➡ **Ceaiuri din plante medicinale:** Ceaiul din rădăcină de lemn dulce calmează stomacul şi combate crampele.

➡ **Qigong:** Această veche tehnică chineză de relaxare este benefică în eliminarea blocajelor energetice, în restabilirea echilibrului trup-suflet. În special pentru persoanele care suferă de ulcer, pentru că nu se exteriorizează şi ascund în sine diferite probleme, sunt benefice exerciţiile Qigong, care se învaţă în cadrul unor cursuri speciale.

➡ **Alimentaţie:** Pentru a se evita apariţia ulcerului, dar şi pentru a se grăbi vindecarea acestuia, adepţii medicinei indiene tradiţionale recomandă anason, ghimbir, chimen, mac şi ienupăr.

➡ **Yoga:** Relaxaţi-vă, practicând zilnic exerciţii de Yoga. Dacă reuşiţi să vă redobândiţi liniştea interioară, problemele de stomac pot să dispară de la sine.

➡ **Cura cu muşeţel:** Muşeţelul calmează stomacul. Citiţi în pagina 240 în ce mod se efectuează o astfel de cură.

➡ **Esenţe parfumate:** Dacă suferiţi de ulcer, este necesar să acordaţi mare atenţie relaxării. Faceţi băi cu fenicul, scorţişoară sau muşeţel. Vaporizaţi în lampa specială esenţe de mentă, cajeput sau lămâie.

Scanned with OKEN Scanner

Balonări

Cauze

Balonările apar ca urmare a acumulărilor de gaze în intestine. Fenomenul caracterizează un proces de digestie incomplet. Balonările pot să apară din următoarele cauze:

- consumul de alimente care se digeră greu: fasole, mazăre, varză, banane sau pâine integrală;
- consumul de alimente față de care se manifestă anumită intoleranță;
- boli, care au avut efect negativ asupra sistemului digestiv: stomac iritabil, colon iritabil, probleme biliare, probleme legate de poziția intestinelor;
- probleme de natură psihică: nervozitate, stări de neliniște, emoții cauzate de examene.

La copii, balonarea reprezintă un fenomen frecvent, mai ales în primele trei luni de viață, când fac colici (a se vedea în acest sens chenarul de la pagina următoare).

Deosebit de neplăcute sunt fenomenele în cazul unei intoleranțe la lactoză (intoleranța la zaharurile din lapte). Această intoleranță se manifestă prin balonări accentuate, după ce persoana în cauză a consumat lapte sau produse lactate. Aici nu este vorba despre o boală în adevăratul sens al cuvântului, ci de un deficit de enzime. Pentru a se determina dacă există o asemenea problemă se recomandă un examen medical. Un rezultat clar se poate obține pe baza unei coloscopii, efectuate la gastroenterolog.

Simptome

Bolnavul are senzația neplăcută că „este plin", abdomenul său este umflat și tensionat. Bolnavul flatulează frecvent și uneori are în gură un gust amar, venit din stomac, dar și dureri de burtă. Și în cazul constipației se pot manifesta balonări.

Posibilități de tratament

Preparatele antibalonare sub formă de picături sau tablete, care se pot procura fără rețetă de la farmacie, descompun bulele de gaz care se formează la nivelul intestinelor, astfel încât gazele acumulate acolo să poată fi eliminate mai ușor. Dacă este nevoie, se administrează și produse medicamentoase destinate combaterii crampelor, cum ar fi, de pildă Buscopan. Dacă este vorba despre o intoleranță la lactoză, pot fi administrate și preparate pe bază de enzime.

Atunci când mâncăm, se întâmplă să „înghițim aer" fără a fi conștienți de acest fapt. Mestecați temeinic și înghițiți atunci când expirați.

ATENȚIE!

Este bine să consumați alimente care nu balonează, cum ar fi kefir, iaurt, lapte bătut. Aceste produse fortifică flora intestinală și ajută în procesul de digestie.

Scanned with OKEN Scanner

Ce putem face pentru bebeluş

La sugari, balonările apar din cauza unui mod necorespunzător de alimentaţie al mamei. Mama nu ar trebui să consume alimente care balonează. Dacă bebeluşul este hrănit cu biberonul, se va proceda în aşa fel încât micuţul să nu înghită foarte mult aer. Cel mai bine ar fi ca bebeluşul să flatuleze într-o pauză, pe care o facem chiar în timpul unei mese. Nu este bine ca laptele preparat pentru bebeluş să facă băşici. Şi acestea pot duce la balonare. Foarte mulţi bebeluşi se balonează atunci când li se modifică alimentaţia sau li se măresc porţiile. Adăugaţi cu grijă sucuri de legume sau de fructe. Balonările vor fi din ce în ce mai rare, pe măsură ce micuţul creşte.

Dacă se administrează asemenea preparate, produsele lactate sunt tolerate mai uşor.

Atunci când balonările sunt însoţite de dureri abdominale acute şi de durată (febră, vărsături, diaree), este neapărat necesar ca bolnavul să fie consultat de un medic.

A se vedea şi **Dureri abdominale.**

➡ Când digestia se face lent şi partea superioară a abdomenului este umflată, apar regurgitări frecvente, în special după ce se consumă mâncăruri grase, unt sau lapte, persoana în cauză simte nevoia de aer curat, folosiţi *Carbo vegetalis* (cărbune vegetal).

➡ Dacă partea inferioară a abdomenului este umflată, după ce se consumă alimente dulci sau făinoase, se aud zgomote pronunţate în zona abdominală, persoana în cauză simte nevoia acută de dulciuri, există o senzaţie pronunţată de oboseală, folosiţi *Lycopodium* (strigoaică).

➡ Când abdomenul este proeminent şi sensibil şi apar gaze urât mirositoare, la regurgitare rămâne un gust amar în gură, nu există senzaţia de uşurare şi scaunele sunt diareice, folosiţi *China* (chinină).

➡ Dacă balonarea este combinată cu constipaţie, durerile sunt gen crampe, mai ales după mâncăruri grele, grase, alcool, cafea, folosiţi *Nux vomica* (nucă vomică sau ochiul-ciorii).

➡ **Ceai împotriva balonării:** Amestec de anason, fenicul şi chimion (se poate achiziţiona de la farmacie sau de la Plafar sub formă de pliculeţe). Acest ceai li se poate da şi sugarilor.

➡ **Presopunctură:** Masaţi şi apăsaţi uşor punctul numit *Qimen*, situat la nivelul celei de-a noua coaste, pe aceeaşi linie cu mamelonul. Masaţi şi apăsaţi uşor şi punctul numit *Taichong*, situat pe talpă, la distanţă de un deget sub linia care se formează între degetul mare şi cel de-al doilea deget.

ATENŢIE!

Acele ingrediente proaspete, de care ne folosim la bucătărie, pentru a da o anumită aromă sau un anumit gust preparatelor, ajută împotriva balonării. Printre acestea amintim rozmarinul, salvia, pătrunjelul şi busuiocul. Mâncaţi încet şi mestecaţi bine!

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Acupunctură:** Mai ales dacă este vorba despre balonarea datorată alimentaţiei, este benefică acupunctura efectuată de un specialist. Conform medicinei tradiţionale chineze, un număr mare de alergii sunt, de fapt, rezultatul unor tulburări în funcţionarea splinei şi stomacului. Se efectuează, bineînţeles, acupunctură pe meridianele (trasee ale energiei) corespunzătoare.

Conform medicinei tradiţionale indiene, se recomandă următoarele preparate în vederea intensificării flatulenţei:

➡ zeamă de lămâie cu două prize de bicarbonat alimentar,

➡ ceai proaspăt de ghimbir,

➡ chimion ca adaos în mâncare sau sub formă de ceai.

➡ **Recipient cu apă caldă:** Umpleţi (pe jumătate) un recipient cu apă fierbinte. Înfăşuraţi-l într-un prosop un pic umed. Puneţi-l pe abdomen şi staţi culcat(ă) timp de o jumătate de oră, după ce v-aţi acoperit bine.

➡ **Masaj pentru colon:** Masaţi cu mişcări circulare, în ritmul impus de respiraţie. Folosiţi ulei de jojoba, în care amestecaţi câteva picături de ulei eteric de chimion. Începeţi în partea dreaptă, jos şi mişcaţi palma în sus. Veţi merge până la limita ombilicului, pe urmă către stânga, şi din ce în ce mai jos, până ajungeţi în dreptul anusului.

Colică biliară

Cauze

Există foarte multe persoane, care suferă de afecţiuni ale vezicii biliare. Cauza o reprezintă de cele mai multe ori o perturbare a fluxului bilei, cu formarea de pietre, respectiv de mâl. 25% din populaţie are pietre la bilă (litiază biliară). Astfel de situaţii sunt de cinci ori mai frecvente la femei decât la bărbaţi. În ţările puternic industrializate, cauza principală a acestor probleme o reprezintă regimul de viaţă dezordonat şi alimentaţia necorespunzătoare.

Se întâmplă frecvent ca pietrele formate la bilă să nu dea dureri şi să fie descoperite accidental, de exemplu, în urma unei ecografii.

Dacă pietrele sau mâlul obturează canalul coledoc, se întâmplă ca bolnavul/bolnava să aibă dureri. Se poate ajunge chiar la o inflamare a vezicii biliare.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Nu fumați și nu beți cafea! Acestea au un efect negativ asupra ficatului și pot influența negativ fluxul bilei!

Simptome

Dacă o persoană are probleme biliare, ea nu suportă grăsimile. Persoana respectivă se poate balona, poate avea senzația de saturație, grețuri, vărsături, crampe și dureri apăsătoare în partea dreaptă, în zona inferioară, sub coaste. Aceste dureri pot fi resimțite uneori pe spate, până în zona omoplatului drept.

Uneori se pot manifesta dureri până în zona umărului drept.

Posibilități de tratament

În cazul colicii biliare se administrează preparate care să combată durerile, cum ar fi Butylscopolamin sau Scobutil. Există, de asemenea, preparate cu ajutorul cărora pot fi dizolvate pietrele din bilă, mai ales dacă acestea conțin colesterol.

Sfaturi legate de alimentație

- Consumați alimente sărace în colesterol, mai ales legume ca anghinare, morcovi, salată verde, alimente care conțin amarine, potențează activitatea bilei și fortifică ficatul sau gura-leului și andive.
- Folosiți Agar-Agar (extract de alge marine) la sosuri sau la geluri de legume. Acesta descompune grăsimile și fortifică ficatul.
- Se recomandă varza acră și laptele bătut, pentru că acestea combat formarea pietrelor la bilă.

Dacă aveți dureri mari în dreapta, tulburări grave ale digestiei, vi se colorează pielea în galben sau aveți frecvent grețuri și vărsături, se recomandă să consultați urgent un medic!

- Dacă durerile sunt înțepătoare, iar starea se agravează atunci când persoana afectată face mișcare, sau bolnavul își dorește să consume băuturi reci, mâncarea „cade ca un plumb în stomac", starea se îmbunătățește prin repaus, folosiți *Bryonia* (păinjinel roșu).
- Când durerile sunt gen crampe, care apar și dispar, persoana afectată are dorința de a se apleca pe spate, fața este înroșită și transpirată, are brațele și picioarele reci și senzație de presiune, folosiți *Belladonna* (mătrăgună).
- Pentru senzația de saturație, dureri surde în partea dreaptă a abdomenului, senzație de greață și un gust amar în gură, scaune diareice urmate de constipații, limbă încărcată, folosiți *Carduus marianum* (flocoșică (mărițuță)).
- În caz că durerile se extind până în zona umărului drept, apare gust amar în gură, o durere ca de rană în zona ficatului, scaunul este cenușiu, persoana afectată

Scanned with OKEN Scanner

doreşte să consume alimente acre şi apare senzaţie de oboseală, folosiţi *Chelidonium* (rostopască).

➡ **Extract din plante:** Extractul de anghinare, meşteraş şi iarbă-mare (pe care le puteţi procura de la farmacie sau de la Plafar) stimulează fluxul bilei.

➡ **Ceai din plante medicinale:** anason, scoarţă de mălin, frunze de cireş păsăresc, frunze de salcie. Dacă aveţi o criză biliară este bine să luaţi la 15 – 20 de minute câte o lingură de ceai.

Mod de preparare: se iau 20 g anason, 25 g scoarţă de mălin, 50 g de frunze de salcie, 30 g frunze de cireş păsăresc. Puneţi o lingură de amestec într-o cană de apă fierbinte. Lăsaţi preparatul zece minute. Strecuraţi-l.

➡ **Ridichea:** Chinezii recomandă sucul de ridiche, dacă există probleme hepatice sau biliare. Acest suc conţine uleiuri butilice şi etilice, vitamină C şi raphanol. Aceste substanţe active stimulează bila. Luaţi câte o lingură de suc înainte de fiecare masă. Puteţi mări doza treptat.

Mod de preparare: luaţi o ridiche, tăiaţi-o felii şi puneţi-o în storcătorul de fructe.

➡ **Ceai verde:** Ceaiul verde elimină toxinele din ficat şi potenţează activitatea bilei. Beţi o ceaşcă la fiecare masă.

➡ **Ulei de măsline şi ulei din alune.** Folosiţi aceste două uleiuri la prepararea diferitelor salate şi sosuri pentru a potenţa secreţia bilei. Faceţi, de exemplu, o salată din rucola, brânză Feta şi roşii. Folosiţi ulei de măsline.

➡ **Activarea metabolismului:** În cazul unei colici biliare acute vă ajută împachetările calde. Pentru a vedea cum trebuie să procedaţi, citiţi la pagina 235. Pentru aceste împachetări este bine să folosiţi ceai de muşeţel.

➡ **Lampă specială:** Parfumaţi locuinţa, folosind esenţă de bergamot. Această esenţă detensionează, relaxează şi vă dă o stare psihică bună.

➡ **Se recomandă şi nuca Muscat:** Esenţa de nucă Muscat fortifică şi mobilizează.

➡ **Anasonul** potenţează digestia, respectiv organele implicate în acest proces, şi are un efect benefic asupra psihicului.

Scanned with OKEN Scanner

Colon iritabil

Cauze

Colonul iritabil, cunoscut şi sub denumirea de RDS este o afecţiune digestivă larg răspândită. La femei, această afecţiune se manifestă mai frecvent şi unele dintre ele au, din păcate, simptome acute. Pe lângă influenţele din mediu şi stilul de viaţă, un rol important par să-l aibă şi factorii genetici. Specialiştii afirmă că există anumite gene, care implică o sensibilitate a colonului.

De asemenea, există şi anumiţi factori psihici, cum ar fi nervozitatea, teama, stresul, supărarea, care au un efect negativ asupra digestiei. Aceste lucruri le ştie orice persoană care, având trac, a trebuit să „viziteze" toaleta mai des decât de obicei. Influenţele de ordin psihic se transmit printr-o reţea de legături nervoase, care leagă creierul direct de intestine.

ATENŢIE!

Evitaţi dulciurile. Zahărul irită conjunctivele de la nivelul intestinelor. Există persoane pe care zahărul le balonează.

Simptome

Simptomele caracteristice pentru colon iritabil sunt durerile de burtă, senzaţia de saturaţie şi o stare generală de disconfort. Deosebit de neplăcute sunt balonările. Uneori, persoana afectată poate avea scaune diareice sau constipaţie.

Posibilităţi de tratament

Pentru a se compensa pierderea de lichide, pe care o implică scaunele diareice, se administrează soluţii electrolitice cu glucoză. Drojdia echilibrează flora intestinală. În multe cazuri este necesară şi o reglare a simbiozei cu ajutorul unor bacterii fiziologice. Uneori, medicii tratează cu succes colonul iritabil, administrând doze mici de antidepresive. Antidepresivele reglează transmiterea de informaţii la nivelul creierului şi stimulează mai ales aşa-numitul hormon al fericirii, serotonina. Prin legătura nervoasă creier – intestine se poate echilibra şi digestia.

Dacă aveţi dureri mari, crampe, constipaţie sau scaune diareice, scaune cu o consistenţă anormală, cu sânge sau mucozităţi, poate exista pericolul unei afecţiuni inflamatorii la nivelul intestinelor, cum ar fi *Morbus Crohn* sau *Colitis ulcerosa*. La simptomele descrise mai sus se pot adăuga şi altele, cum ar fi, de pildă, febră, greaţă sau vărsături. În asemenea situaţii este neapărat necesar să mergeţi la medic!

Scanned with OKEN Scanner

A se vedea și SCAUNE DIAREICE, respectiv CONSTIPAȚIE.

➡ Dacă persoana afectată are alternativ constipație și scaune diareice, balonări, dar se produce o ameliorare la tratament cu antibiotice, folosiți *Sulfur* (sulf).

➡ **Extract de cocoșoaică** (Barbalui-Aron): Acest extract calmează și echilibrează sistemul neurovegetativ. Este eficient împotriva problemelor de colon, apărute pe fond nervos.

➡ Dacă persoana afectată are scaune diareice se recomandă extracte de afine, salvie, știr, rădăcină de lemn-dulce.

➡ **Exercițiile fizice și de relaxare chinezești,** cum ar fi, de exemplu, Tai Chi-ul, echilibrează metabolismul, circulația sângelui și sistemul nervos. Au un efect de echilibrare și în ceea ce privește funcționarea diverselor organe.

➡ **Exercițiul „Pregătirea forței"** constă din patru figuri:

Fig. 1: Stați drept cu picioarele „înfipte" în podea. Depărtați picioarele până când acestea ajung pe aceeași linie cu șoldurile. Degetele picioarelor trebuie să fie îndreptate înainte. Țineți capul drept. Ceafa trebuie să fie dreaptă, dar relaxată. Brațele relaxate atârnă pe lângă corp.

Fig. 2 și **3:** Ridicați încet brațele până la nivelul umerilor. Palmele trebuie să fie pe aceeași linie cu umerii.

Fig. 4: Bustul și bazinul trebuie să fie drepte. Îndoiți puțin genunchii. Lăsați coatele și în cele din urmă brațele în jos. Nu faceți mișcarea brusc, ci lent. (Brațele trebuie să plutească precum frunzele, care cad din copac.).

➡ **Mei și cucuma:** Conform medicinei antice indiene, pentru o echilibrare a florei intestinale se recomandă o cură cu mult mei. Această cură poate fi efectuată, în special după un tratament cu antibiotice. Se poate adăuga cucuma, care potențează digestia. Meiul, care nu s-a impus atât de mult în alimentația noastră este bogat în substanțe minerale și în special în potasiu și magneziu.

O alimentație sănătoasă

Dacă suferiți de colon iritabil, este recomandabil să consumați alimente care să protejeze stomacul, cum ar fi, de exemplu legume fierte și fructe, salate ușoare și produse lactate. Puteți consuma carne slabă și pește. Nu mâncați alimente sau preparate foarte grase sau foarte dulci. Nu consumați alcool, cafea și nu fumați.

Procedați cu atenție atunci când luați purgative. Acestea produc un dezechilibru la nivelul florei intestinale.

ATENȚIE!

Nu mâncați mult deodată. Este mai bine să mâncați puțin și des de-a lungul întregii zile.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Legume conservate în acid lactic:** Se recomandă legumele conservate în acid lactic (de exemplu, varză acră). De asemenea, sunt recomandate şi lactatele care se obţin datorită acidului lactic (iaurt, kefir, lapte bătut). Bacteriile provenite din acidul lactic, conţinute în alimentele amintite distrug bacteriile parazite şi echilibrează flora intestinală.

➡ **Masaj în zona abdominală:** Masaţi-vă uşor, în sensul acelor de ceasornic, zona abdominală, folosind o esenţă cu efect calmant, cum este, de exemplu, esenţa de lavandă sau iarba-stupului. Amestecaţi o picătură de esenţă cu ulei de migdale.

Constipaţie

Cauze

Constipaţia, numită în limbaj medical „obstipaţie", se manifestă prin scaune rare şi modificate în ceea ce priveşte consistenţa (tari).

Obstipaţia poate avea cauze dintre cele mai diverse. Ea apare în formă acută, dar şi cronică, starea se poate instala timp de câteva luni, dar şi câţiva ani. Se întâmplă destul de rar ca obstipaţia să fie de natură mecanică, adică o blocare la nivelul intestinului, cum ar fi tumorile, polipii sau zonele inflamate. De cele mai multe ori, cauzele apariţiei constipaţiei sunt factorii psihici, modul de viaţă şi regimul alimentar necorespunzătoare, administrarea diverselor medicamente. Femeile sunt afectate mai frecvent de obstipaţie, fapt ce are legătură cu influenţele de natură hormonală. Constipaţiile sunt foarte frecvente în perioada de sarcină.

Alimentaţia necorespunzătoare, cu prea puţine alimente bogate în balast, o cantitate prea mare de zahăr, produse din făină albă sau produse conservate, cât şi lipsa de mişcare provoacă inerţia la nivelul intestinului. Peristaltic cedează pas cu pas şi trecerea scaunului către anus se face din ce în ce mai lent. Cu cât resturile alimentare rămân mai mult în intestin, cu atât ele devin mai sărace în lichide. Urmarea o constituie o accentuare a obstipaţiei.

Simptome

Dacă intervine o inerţie la nivelul intestinului, se ajunge la o senzaţie de saţietate şi la scaune neregulate, rare. Scaunul se produce o dată la patru – cinci zile. Scaunul este tare şi uscat. Apar dureri în extremitatea intestinului gros. Pot să se manifeste şi balonări, pot să apară hemoroizi.

ATENŢIE!
Fructele uscate (prune, smochine, caise, curmale, stafide) stimulează digestia.

Un pahar de apă dimineaţa este benefic pentru digestie.

Scanned with OKEN Scanner

Posibilităţi de tratament

Un efect benefic şi rapid îl au laxativele. Acestea vor fi administrate doar pe o perioadă scurtă. În caz contrar pot să apară probleme din cauza pierderii de lichide şi minerale! Un efect benefic au şi preparatele pe bază de lactuloză (Lactulose). Dacă există o intoleranţă la lactuloză, produsele respective pot provoca balonări sau scaune diareice.

Este recomandabil să consultaţi rapid un medic în situaţia în care vă aflaţi în imposibilitatea de a avea scaun, constipaţia este însoţită de dureri abdominale, tensiune mare la nivel abdominal, sau zgomote puternice în zona abdomenului.

A se vedea şi **COLON IRITABIL**.

- Când apar dificultăţi la scaun, manifestate prin senzaţie de apăsare, de presiune, scaun dur, în cantitate mică sau răni la nivelul anusului şi senzaţie de slăbiciune, de oboseală, folosiţi *Alumina* (aluminiu).
- Dacă nu există scaun timp de mai multe zile; constipaţia este cvasitotală, apare după anumite boli şi operaţii, folosiţi *Opium* (opiu).
- În cazul scaunului cu crampe, apare iritabilitatea, nervozitatea, stresul, sau există o activitate care implică statul pe scaun, folosiţi *Nux vomica* (nucă vomică (ochiul-ciorii)).

- **Grâu încolţit:** Grâul sau ovăzul încolţit care se consumă cu apă ajută digestia, datorită substanţelor gen balast, pe care le conţin.
- **Seminţe de in:** Seminţele decorticate de in sunt benefice pentru intestin.

- **Masaj chinezesc:** Este un procedeu cât se poate de simplu, aplicat în Asia în cazul constipaţiei. Aşezaţi mâna stângă peste mâna dreaptă şi masaţi abdomenul cu mişcări line, circulare.

- **Yoga:** În cazul constipaţiilor, Asana (gimnastica) are efect benefic. Există anumite exerciţii în acest sens: statul în şezut, *Cleştele*, *Crocodilul*, aşezarea în cap şi *Lumânarea*. Aceste exerciţii ajută la eliminare. Se stimulează urinarea şi scaunul.

ATENŢIE!
Reduceţi la minim consumul de ciocolată, cafea şi alcool. Mâncaţi alimente gen balast, consumând cantităţi mari de fructe şi legume.

Este important să beţi lichide

Beţi zilnic cel puţin trei litri de apă sau ceaiuri din plante. Recomandăm să beţi un pahar de apă sau apă minerală medicinală dimineaţa, pe stomacul gol. Există ape minerale speciale, care au efect purgativ. Şi zeama de varză, respectiv sucul de prune stimulează activitatea intestinului. Este important să faceţi mişcare în aer curat.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Varză acră:** Varza acră are efect benefic asupra intestinului, deoarece fermentarea se produce datorită acidului lactic. Este bine să luați dimineața, înainte de micul dejun, 1 – 3 linguri de zeamă de varză acră.

➡ **Băi cu esențe parfumate:** Este bine să vă relaxați trupul, în special zona abdominală, cu o baie călduță. Pregătiți un amestec din două linguri de smântână și câteva picături de esență de anason, fenicul și chimion. Puneți amestecul obținut în apa pentru baie.

DIAREE

Cauze

Cauzele care provoacă scaune diareice pot fi multiple. De exemplu, una dintre cauzele frecvente este o infecție la nivelul intestinelor, provocată de viruși sau bacterii. Scaunele diareice pot să apară, însă, și ca urmare a unei toxiinfecții, din cauza consumului unor alimente sau preparate alterate sau ca urmare a unei intoxicații, din cauza consumului excesiv de alcool și tutun. Scaunele diareice pot să apară și din pricina unor probleme de ordin psihic: stres, emoții din cauza examenelor, trac, supărări, conflicte.

Intestinele reacționează imediat la solicitări psihice, pentru că sunt legate de creier prin sistemul neurovegetativ. Dacă există solicitări psihice, intestinele pot avea de suferit.

ATENȚIE!

Capsulele cu drojdie uscată (pot fi achiziționate de la farmacie) sunt eficiente împotriva scaunelor diareice.

Simptome

Dacă vorbim despre scaun diareic, ne referim la situații în care scaunul nu mai are consistență și este însoțit uneori de secreții sau chiar de sânge. Se poate spune despre o persoană că are diaree, dacă aceasta are mai mult de trei scaune pe zi.

Posibilități de tratament

Pierderile de lichid și de substanțe minerale sunt compensate cu soluții electrolitice cu glucoză. De asemenea, se recomandă cărbune medicinal și preparate care conțin tanin-albuminat. Aceste preparate stopează pierderile de lichide și asigură un scaun normal.

Cum combatem rapid scaunele diareice

În situații de urgență, consumați unul dintre aceste alimente: sărățele, biscuiți fără cremă, biscuiți sărați, cartofi fierți și presați, morcovi rași, banane presate. Nu beți alcool sau cafea și nu fumați, pentru că se produce un efect negativ asupra digestiei. Nu consumați alimente și preparate condimentate. Relaxați-vă, astfel încât și intestinele să se poată bucura de liniște.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă o persoană are scaune diareice mai mult timp, există pericolul pierderii de lichid şi substanţe minerale. În afară de aceasta, dacă scaunul diareic este însoţit de secreţii şi sânge, sunt neapărat necesare investigaţii. Este necesar ca medicul să constate că nu este vorba despre o boală de natură infecţioasă, cum ar fi salmoneloză, dizenterie, holeră, tifos.

În cazul copiilor, situaţia trebuie tratată cu deosebită atenţie. Prin pierderea de lichide şi minerale, este posibil ca starea lor de sănătate să se agraveze foarte rapid!

Copiii se pot deshidrata şi acest lucru poate duce la tulburări ale circulaţiei sângelui. Uneori este necesară o internare în spital în vederea efectuării unui tratament.

Dacă scaunele diareice sunt însoţite şi de alte simptome (a se vedea şi **Dureri abdominale** şi **Balonare**).

- Când scaunele diareice apar ca urmare a unor „deranjamente" la stomac, infecţii, ce sunt urmarea consumării unor alimente alterate, dacă există temerea că scaunele diareice s-ar putea manifesta în timpul unei călătorii, folosiţi *Okoubaka*.
- Dacă scaunele diareice sunt apoase şi se manifestă şi vărsături, din cauză că s-au consumat alimente alterate, de exemplu peşte sau carne roşie, apar dureri mari, frisoane, senzaţia de oboseală, nelinişte, teamă, dorinţa de a consuma băuturi calde, de a sta la căldură, folosiţi *Arsenicum album* (arsenic alb).
- Când există permanent senzaţia de scaun, scaunele sunt inconsistente; durerile sunt sfâşietoare, există senzaţia de oboseală, miros neplăcut în gură, frisoane, folosiţi *Mercurius corrosivium* (clorură de mercur).
- În cazul în care scaunele diareice apar ca urmare a consumării de alimente grele, grase, a consumului excesiv de alcool şi cafea, persoana în cauză este nervoasă, neliniştită, folosiţi *Nux vomica* (nucă vomică (ochiul-ciorii)).

- **Ceai Lapacho:** Ceaiul din scoarţă de Lapacho este un remediu natural care are, datorită taninilor pe care îi conţine, un efect benefic asupra mucoaselor, combate scaunele diareice şi vindecă bolile cronice, care se manifestă pe traiectul stomac – intestine.

Mod de preparare: se iau două linguri rase de Lapacho, se pun într-un litru de apă, se dă totul într-un clocot, la foc iute. Apoi se mai lasă să clocotească încet, la foc mic, timp de cinci minute. Preparatul obţinut se lasă să se liniştească 15 minute.

Dacă scaunele diareice riscă să vă strice concediul, este bine să ştiţi că aveţi la dispoziţie o serie de „leacuri băbeşti".

ATENŢIE!
Mărul proaspăt, ras, conţine pectine, care ajută la eliminarea toxinelor. Nu uitaţi să consumaţi lichide în cantităţi mari!

Încercaţi cât mai des să vă relaxaţi. Astfel poate fi combătută şi diareea, care apare pe fond nervos.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Laptele bătut conține substanțe alcaline care calmează durerile de stomac. Este bine să beți un litru de lapte bătut pe parcursul zilei.

Încercați cât mai des să vă relaxați. Astfel poate fi combătută și diareea, care apare pe fond nervos

➡ **Ceaiul Tormantill:** Dacă diareea este însoțită și de senzația că „burta fierbe", această plantă are efect benefic, datorită acizilor taninici pe care îi conține. Acești acizi taninici reduc cantitatea de lichid din scaun și au efect antibacterian. Beți câte două căni de ceai pe zi.

Mod de preparare: Turnați peste conținutul unei linguriță de Tormantill o cană de apă clocotită. Lăsați preparatul să se liniștească și apoi strecurați-l.

➡ **Ceai verde:** Acest ceai are un efect benefic asupra stomacului și intestinelor. Taninii pe care îi conține combat diferite afecțiuni și probleme, cum ar fi scaunele diareice.

➡ **Alimentație:** Chinezii recomandă zeama de orez, curmale uscate, banane și nuci Muscat (tămâioase).

➡ **Alimentație:** Conform vechilor „rețete" indiene se recomandă fragi, mure, afine, zeamă de lămâie, lapte de cocos, semințe de gutui muiate în apă.

➡ Se recomandă absența totală a mâncării și consumul de ceai de mușețel și ceai negru, foarte bine fiert și coajă de măr, rasă. Coaja de măr conține pectină.

➡ Se recomandă masaje ușoare în zona abdominală, făcute cu palma, folosindu-se uleiuri eterice neutre, cum ar fi cele de mușețel, lavandă, nucă, Muscat sau scorțișoară. Amestecați uleiul eteric cu ulei de migdale.

Dureri abdominale

ATENȚIE!

Laptele bătut conține substanțe alcaline care calmează durerile de stomac. Este bine să beți un litru de lapte bătut pe parcursul zilei.

Cauze

Cauzele pentru apariția acestor dureri pot fi variate. Poate fi vorba, de exemplu, de o inflamație la nivelul stomacului sau de o afecțiune localizată pe traiectul stomac-intestine, dar și de o colică biliară sau de o inflamație a ovarelor. Durerile abdominale apar, totuși, cel mai frecvent ca urmare a unei perturbări a digestiei, de exemplu ca urmare a consumului unor alimente grase, dulci sau care balonează. La copii, durerile de burtă sunt foarte frecvente. Cauzele sunt multiple și pot fi de ordin fizic sau psihic, respectiv sufletesc. Nu se întâmplă întotdeauna ca o cauză a existenței acestor dureri să poată fi detectată cu ușurință.

Scanned with OKEN Scanner

Copiii mici sau sugarii au reacţii relativ violente, în sensul că plâng sau gem, pentru că nu pot spune ce anume îi doare. La copiii mici sau la sugari durerea de burtă nu implică neapărat existenţa unei afecţiuni sau boli în zona abdomenului. Poate fi vorba, de pildă, despre o inflamaţie a amigdalelor, de o migrenă, de o inflamaţie a meningelui sau de o boală specifică vârstei mici, cum ar fi vărsatul de vânt sau oreionul.

Simptome

Bolnavul are dureri sfâşietoare, înţepătoare, apăsătoare, tip crampe, în zona abdomenului.

Uneori, durerile respective se extind şi în zona toracelui sau a spatelui, bazinului sau picioarelor. Aceste dureri sunt legate frecvent de balonări sau, la femei, de probleme menstruale.

Posibilităţi de tratament

Se pot administra medicamente care calmează şi înlătură durerile, respectiv senzaţia de crampe. Astfel de medicamente sunt, de exemplu, Buscopan sau Novalmin. Dacă este vorba de o infecţie la nivel intestinal, medicul poate prescrie şi un antibiotic.

Cauze ale durerilor de burtă la copii:

- Colici la sugari: Sugarii cu vârste până la trei luni fac frecvent colici, deoarece sistemul lor digestiv nu este încă bine pus la punct. Micuții se balonează frecvent și nu pot digera bine alimentele, în principal laptele, pe care îl primesc de la mamă. Micuții trag picioruşele în sus, către burtică, plâng permanent, flatulează, iar burtica lor e tare și încordată.
- Colici localizate la nivel ombilical: La copiii mici și la copiii școlari se manifestă o formă aparte de dureri de burtă. Durerile gen crampe sunt localizate la nivelul ombilicului (buricului). Ele sunt atât de acute, încât inițial se presupune că ar fi vorba despre cauze dintre cele mai grave. Aceste dureri sunt, însă, de cele mai multe ori de natură psihică și pot fi rezultatul unor solicitări de ordin psihic.
- Infecții la nivelul intestinelor: Aceste afecțiuni se manifestă frecvent la copii. Ele sunt declanșate de bacterii sau viruși și nu sunt grave. Nu se manifestă doar dureri de burtă ci și greţuri, vărsături, însoțite frecvent de febră.
- Afecțiuni sau boli ale diferitelor organe, aflate în zona abdomenului: În cazul tuturor afecțiunilor organelor situate în zona abdominală superioară sau inferioară, durerile de burtă reprezintă principalul și, în mod frecvent, singurul simptom. Astfel de afecțiuni pot fi inflamații sau poziționări necorespunzătoare ale diferitelor organe. Acestea se manifestă, în special la copii și poate fi vorba despre apendicite, inflamații la nivelul rinichilor sau vezicii urinare, poziționare necorespunzătoare ale tubului digestiv, poziționare necorespunzătoare a stomacului, ocluzie intestinală ș.a.m.d.
- Intoleranță la anumite alimente: Alergiile sau lipsa de enzime pot provoca, de asemenea, dureri de stomac. Foarte frecventă este intoleranța la lapte de vacă, afecțiune care poate duce la reacții violente, de tip alergic, însoțite de dureri de burtă, diaree și vărsături. Și o intoleranță la zaharurile din lapte (intoleranță a lactozei) poate provoca dureri de burtă și balonări. Reacții asemănătoare dă și intoleranța la albumina din graminee (grâu, porumb etc.).

Durerile acute şi durerile care se manifestă în mod frecvent pot fi însoţite şi

Scanned with OKEN Scanner

de alte simptome, cum ar fi febră, vărsături, diaree, scaune neregulate, urinări neregulate. Dacă se manifestă asemenea simptome, este neapărat necesar ca persoana în cauză să fie văzută de un medic. Este necesar un consult amănunţit şi uneori o internare în spital, fie şi pe o perioadă scurtă.

Dacă aveţi dureri în zona abdominală, vă poate ajuta un recipient cu apă caldă. Puteţi încerca şi împachetări Kneipp.

A se vedea şi **BALONARE**.

➡ Persoana în cauză are dureri abdominale, faţa înroşită, „fierbinte"; este balonată; din cauza durerilor, persoana afectată este nervoasă, iritabilă; dacă starea se agravează atunci când persoana în cauză se supără, se enervează, este emoţionată sau este furioasă şi se îmbunătăţeşte la căldură, folosiţi *Chamomilla* (muşeţel).

➡ Când apar crampe gen colici la nivelul abdomenului şi în zonele inferioare acestuia, persoana afectată are tendinţa de a se apleca, de a se cocoşa, apar manifestări de nelinişte şi iritabilitate, dar starea se îmbunătăţeşte la căldură, la apăsare, sau dacă se bea cafea, flatulaţii datorită balonării, folosiţi *Colocyntis* (castravecior amar).

➡ Dacă durerile sunt gen crampe, care nu se calmează nici după scaun, iar starea se îmbunătăţeşte prin frecarea, frământarea, masarea zonei abdominale, folosiţi *Magnesium phosphoricum* (fosfat de magneziu).

➡ În cazul durerilor înţepătoare, senzaţiei că mâncarea „cade ca o bucată de plumb în stomac", sete, dorinţă de a consuma băuturi reci şi starea se agravează atunci când persoana în cauză face mişcare, dar se îmbunătăţeşte la repaus, respectiv prin apăsarea zonei abdominale, folosiţi *Bryonia* (păinjinel roşu).

➡ **Ceaiuri din plante:** Un amestec constând din anason, fenicul şi chimion, pe care îl puteţi achiziţiona de la farmacie sau de la Plafar calmează durerile care se manifestă în zona abdominală şi previne balonările. Şi ceaiul de muşeţel este benefic.

Ce ne ajută atunci când ne doare burta?

- Supa cu fulgi de ovăz şi legume: calmează nervii abdominali şi durerile de burtă.
- Orezul fiert, cu morcovi şi măr ras au efect benefic asupra stomacului şi intestinelor, în special dacă persoana în cauză are scaune diareice.
- Nu consumaţi alimente care balonează, respectiv fasole, mazăre, varză sau fructe care nu s-au copt încă.
- Dacă aveţi o alergie la lapte, nu beţi lapte proaspăt. Este mai bine să consumaţi iaurt, kefir sau lapte bătut.
- Nu consumaţi băuturi acidulate. Este bine să beţi cantităţi cât mai mari de ceaiuri din plante.

Scanned with OKEN Scanner

➡ Puteţi prepara şi dumneavoastră un amestec: luaţi câte 30 g de lemn-dulce, mărunţit, frunze de mentă şi seminţe de fenicul, amestecaţi bine şi puneţi amestecul obţinut într-o cutie. Turnaţi peste echivalentul unei linguriţe de amestec o cană de apă fierbinte şi lăsaţi ceaiul astfel obţinut să se liniştească zece minute. Beţi după fiecare masă o cană de ceai.

➡ **Presopunctura:** Vă poate ajuta foarte mult un masaj executat circular, în sens contrar acelor de ceas. Masaţi uşor punctul aflat la trei degete mai jos de ombilic.

➡ **Exerciţiu de respiraţie pentru zona abdominală:** Pentru a detensiona zona, vă poate ajuta următorul exerciţiu de respiraţie. Întindeţi-vă pe spate, închideţi ochii şi respiraţi, astfel încât să aveţi senzaţia că aerul intră în abdomen. Este bine să simţiţi că muşchii abdominali se ridică şi coboară, atunci când inspiraţi, respectiv când expiraţi. Cu cât conştientizaţi mai bine diferitele momente ale acestui exerciţiu, cu atât efectul pe care îl obţineţi va fi mai pronunţat. Acest exerciţiu vă ajută şi în situaţii de stres.

➡ **Împachetări:** Înmuiaţi o compresă în ceai călduţ de muşeţel. Stoarceţi-o puţin şi puneţi-o pe abdomen. Înfăşuraţi compresa respectivă cu o alta, călduţă. Dacă mai puneţi şi un recipient cu apă caldă, efectul va fi şi mai puternic.

➡ **Săculeţi cu flori de fân:** Un săculeţ cu floarea-fânului stimulează vascularizarea organelor situate în zona abdominală, detensionează toată zona respectivă şi astfel combate durerile. Puteţi cumpăra astfel de săculeţi din unele farmacii, precum şi de la Plafar.

Masaj la nivelul zonei abdominale: Realizaţi un amestec dintr-un ulei de bază, cum ar fi uleiul de migdale şi un ulei eteric şi masaţi zona abdominală cu amestecul obţinut.

Scanned with OKEN Scanner

Hemoroizi

ATENŢIE!
Cea mai importantă măsură pe care o puteţi lua împotriva hemoroizilor este aceea de a vă asigura că aveţi mereu scaune moi. Prunele uscate şi grâul încolţit ajută digestia.

Cauze

Discutăm despre hemoroizi în momentul în care vasele de sânge aflate pe intestinul gros, aproape de anus, se dilată. Cauzele pot fi diverse: persoana afectată îşi petrece foarte mult timp stând jos, este însărcinată, este constipată în mod frecvent sau, dimpotrivă, are frecvent scaune diareice.

Simptome

Aproximativ 80% din afecţiunile hemoroidale pot fi detectate în fază incipientă. În scaun se remarcă pete roşii, sângerii. Vasele de sânge din zona intestinului gros nu sunt umflate sesizabil şi nu există nici dureri.

Acestea pot să apară, însă, după scaun. Este posibil să se formeze formaţiuni trombotice. Durerile sunt sesizabile mai ales atunci când persoana afectată stă în şezut.

Uneori, vasele de sânge care sunt umflate pot să dea mâncărime, dureri sau sângerări.

ATENŢIE!
La sângerări uşoare ale vaselor de sânge din zona intestinului gros vă ajută supozitoare cu Hemorzon.

Posibilităţi de tratament

Se pot administra unguente sau supozitoare, care calmează inflamaţiile, senzaţiile de mâncărime, durerile. Este vorba despre unguente sau supozitoare pe bază de benzocaină şi lidocaină. Uneori unguentele conţin şi extracte obţinute din lipitori. Dacă se constată existenţa unei tromboze anale, cu vase de sânge vizibile în exterior, medicul recomandă unguente pe bază de heparină.

Dacă există sângerări abundente şi alte simptome în zona intestinului gros, şi scaune cu sânge, este neapărat necesar ca persoana afectată să fie consultată de un specialist în probleme ale intestinului gros (proctolog). Se va efectua eventual o colonoscopie, astfel încât să se determine cauzele exacte ale existenţei hemoroizilor şi să se poată trece la tratamentul adecvat.

➡ Pentru hemoroizi roşii-albăstrui, sângerări nu foarte frecvente, mâncărimi mai ales la căldură, în pat, folosiţi *Aesculus* (castană).

➡ La mâncărimi accentuate, sensibilitate la atingere, apariţia hemoroizilor după o constipaţie sau în timpul sarcinii, folosiţi *Hamamelis* (hamamelis).

➡ **Băi de şezut:** Puteţi găsi la farmacie, respectiv la Plafar

Scanned with OKEN Scanner

extracte din scoarţă de stejar, hamamelis şi muşeţel. Aceste extracte sunt foarte bune pentru băi de şezut cu apă călduţă.

➡ **Gimnastică medicală şi mişcare:** Prin Tai Chi şi Qigong corpul este pus în mişcare şi relaxat în acelaşi timp. Pentru persoanele care au o activitate de birou, aceste forme de mişcare sunt benefice în general, dar împiedică şi apariţia hemoroizilor.

➡ **Gimnastica intestinului gros:** Relaxaţi şi încordaţi muşchii anali de câte 20-30 de ori pe zi.

➡ **Băi reci de şezut:** Faceţi băi reci de şezut după fiecare scaun. Astfel veţi scăpa de senzaţia de mâncărime şi vasele mici de sânge, care s-au deschis, se vor închide. Spălaţi şezutul cu furtunul de la duş, cu apă la presiune mică. Nu folosiţi bureţi!

➡ **Băi de şezut cu substanţe parfumate:** Picuraţi în apa călduţă, pregătită pentru baia de şezut 5-10 picături de esenţă de arbore de ceai. Faceţi baie de şezut timp de maximum 15 minute. Nu trebuie să aveţi senzaţia că vă este rece în zona vezicii urinare.

Inflamaţii ale mucoasei stomacului/ Stomac iritabil

Cauze

Inflamaţia mucoasei stomacului precum şi stomacul iritabil, devenit sensibil pe fond nervos, au drept cauze modul nostru de viaţă. Este vorba despre mesele prea îmbelşugate, semipreparatele şi preparatele fast-food, prea multe grăsimi, prea multe zaharuri, nicotină, alcool, stres şi viaţă dezordonată.

Ne lipsesc de cele mai multe ori mişcarea, relaxarea şi somnul.

Cauza pentru inflamaţia mucoasei stomacului o poate constitui şi bacteria *Helycobacter pylori*. Această bacterie atacă mucoasa stomacului şi duce la inflamaţii ale acesteia.

Simptome

Persoana afectată are senzaţia de saturaţie, un gust acid în gură atunci când regurgitează, nu are poftă de mâncare şi este uneori balonată.

Alimentaţia nesănătoasă cu preparate „fast-food" creează condiţiile pentru un stomac iritabil.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Evitați produsele și substanțele care pot irita mucoasa stomacului. Printre acestea se numără cafeaua, nicotina și diferite medicamente, cum ar fi aspirina și preparatele antireumatice.

De asemenea, se pot manifesta greţuri, presiune în zona stomacului, dureri tip crampe sau dureri care cuprind ca un brâu întreaga zonă superioară a abdomenului.

Pot să apară şi scaune diareice.

Posibilități de tratament

Împotriva stomacului iritabil şi sensibilităţii la anumite alimente, dar şi sensibilităţii care se manifestă în situaţii de stres. se administrează preparate antiacid. Se pot administra şi medicamente care protejează mucoasa stomacului şi calmează durerile. Dacă este vorba despre o infecţie cu bacteria *Helycobacter pylori*, medicul trebuie să prescrie un antibiotic.

Dacă se manifestă dureri foarte mari în partea superioară a abdomenului, cu crampe, greţuri, vomă (cu sânge), transpiraţie abundentă şi probleme de circulaţie, este neapărat necesar să vă consultе un medic. Şi afecţiunile cronice ale stomacului trebuie tratate de către medic.

➡ Pentru dureri de stomac provocate de alimente dulci, stres, nervozitate, neliniște, balonări, dacă la regurgitare rămâne în gură un gust acru, apar şi scaune diareice şi dorinţa de a mânca alimente dulci, folosiţi *Argentum nitricum* (nitrat de argint).

➡ Când simptomele apar ca urmare a unei alimentaţii dezordonate sau a unei alimentaţii foarte bogate şi se manifestă prin limbă încărcată, albă, senzaţii neplăcute după ce se consumă alimente acre sau grase, greţuri, regurgitare, stare depresivă, folosiţi *Antimonium crudum* (antimonit).

➡ Dacă simptomele apar după masă, ca urmare a unei alimentaţii foarte bogate, după consum de alcool, nicotină (tutun), cafea şi se manifestă prin greţuri, dureri gen crampe folosiţi *Nux vomica* (nucă vomică (ochiul-ciorii)).

➡ În cazul în care durerile de stomac sunt însoţite de senzaţie de sufocare şi vărsături, apar gustul amar în gură şi balonările, iar starea se îmbunătăţeşte atunci când bolnavul se întinde

Cum vă puteți proteja stomacul:

- Mâncați puțin și des de-a lungul zilei.
- Consumați cantități mari de lichide. Nu este bine ca lichidele respective să fie reci. Este recomandabil să beți apă și ceaiuri din plante.
- Nu beți alcool, cafea și nu fumați.
- Procedați astfel încât să faceți pauze frecvente, să dormiți destul și să vă relaxați prin exerciții Yoga, meditație sau muzică liniștitoare.

Scanned with OKEN Scanner

sau se apleacă pe spate, dar se agravează când bolnavul mănâncă, folosiţi *Bismutum subnitricum* (nitrat bazic de bismut).

➡ Când crampele apar brusc, cu flatulaţii, regurgitare cu miros neplăcut, refuz de a consuma lapte, alimente grase şi alcool, dorinţa de a sta la aer curat, folosiţi *Carbo vegetabilis* (cărbune vegetal).

➡ **Ceaiuri din plante medicinale:** Ceaiurile de muşeţel, mentă, iarba-stupului şi fenicul calmează stomacul. Puteţi cumpăra toate aceste ceaiuri din farmacii sau de la Plafar.

➡ **Extract de rădăcină de lemn-dulce:** Această rădăcină are efect antispastic, datorită substanţei active, glicerina, pe care o conţine. Puteţi cumpăra acest extract din farmacii sau de la Plafar.

➡ **Presopunctură:** Masaţi uşor punctul numit *Zusanii.* El se găseşte pe suprafaţa anterioară a gambei, la un lat de palmă mai jos de genunchi şi la un deget distanţă către exterior.

➡ **Miere:** Consumaţi miere zaharisită de trei ori pe zi, înainte de fiecare masă. Mierea ajută stomacul la digestie şi combate durerile.

➡ **Rădăcină de obligeană:** Mestecaţi câte o bucăţică de rădăcină şi ţineţi-o în gură cât mai mult timp. Este un „leac", folosit de mii de ani, chiar de vechii egipteni. Şi indienii foloseau şi folosesc această plantă medicinală împotriva inflamaţiilor stomacului şi balonărilor. Tocmai de aceea, această rădăcină se mai numeşte şi „rădăcina stomacului". Rădăcina de obligeană conţine amarina denumită acorină, dar şi calamină, precum şi colină. Este bine să beţi şi ceai de obligeană. Ceaiul trebuie băut călduţ, pe parcursul întregii zile.

Mod de preparare: peste conţinutul a trei linguriţe de rădăcină se toarnă o jumătate de litru de apă rece. Se lasă câteva ore şi apoi se strecoară.

Nu se recomandă să se consume ceai de obligeană pe o perioadă mai îndelungată.

➡ **Împachetări:** O soluţie recomandată împotriva problemelor de stomac o reprezintă „împachetările" cu ceai de muşeţel, efectuate dimineaţa.

Cum trebuie să procedaţi? Puneţi cu o seară înainte o lingură de flori de muşeţel peste care turnaţi 250 ml

ATENŢIE!

Următoarele situaţii sau stări au efect negativ asupra stomacului: absenţa intimităţii, nervozitatea stăpânită, gândurile revanşarde, răspunderea mare, provocările dificile.

Scanned with OKEN Scanner

Baia cu substanţe aromate relaxează corpul, calmând şi stomacul.

de apă fierbinte. Lăsaţi ceaiul să se liniştească şi turnaţi-l într-un termos. Beţi ceaiul pregătit în ajun imediat ce vă treziţi. Staţi câte cinci minute pe spate, pe partea dreaptă, apoi pe burtă, pe partea stângă. Astfel veţi „împacheta" stomacul.

➡ **Împachetări şi tratament cu săculeţi cu flori de fân:** Săculeţii cu flori de fân au efect antispastic şi calmează stomacul (a se vedea pagina 235).

➡ **Băi în muşeţel:** Apa caldă relaxează întregul organism. Esenţa de muşeţel calmează durerile fizice şi linişteşte psihic.

Cum trebuie să procedaţi? Amestecaţi în două linguri de smântână sau miere câteva picături de esenţă de muşeţel.

Kinetoză

Cauze

Kinetoza este cauzată de o sensibilitate crescută a organului echilibrului în timpul mişcării. Urmarea acestei sensibilităţi este o secreţie excesivă a hormonilor care au legătură şi cu situaţiile de stres, adică adrenalina şi noradrenalina. Datorită acestui exces hormonal apar o serie de simptome tipice. Kinetoza se manifestă la călătorii prelungite cu maşina, cu vaporul sau cu avionul. Copiii sunt afectaţi mai frecvent de kinetoză decât persoanele mature.

ATENŢIE!
Este recomandabil să vă rezervaţi mult timp în vederea pregătirilor destinate unei călătorii. Dacă mergeţi cu automobilul, faceţi pauze frecvente şi mişcaţi-vă în timpul acestora.

Simptome

Există remedii eficiente împotriva supărătoarei kinetoze.

Persoanele afectate de kinetoză au, atunci când efectuează călătorii mai lungi, greţuri, vărsături, sunt palide, au ameţeli, o senzaţie de gol în stomac.

Posibilităţi de tratament

Se recomandă ca persoanele afectate de kinetoză să ia medicamente pe bază de Dimenhydrinat cu două ore înainte de a pleca în călătorie. Aceste medicamente se pot cumpăra fără reţetă, de la farmacie. Cu reţetă se pot elibera plasturi cu scopalamină, care se pun după ureche.

➡ Pentru oboseală accentuată, greţuri, ameţeli, dorinţă de repaus, de tăcere, folosiţi *Cocculus* (boabe de cocculus (plantă din familia pelinului, care face boabe cu gust amar)).

➡ Dacă senzaţia de „rău" este deosebit de intensă,

Scanned with OKEN Scanner

persoana afectată este palidă, ameţită, tremură, simte că îi este foarte frig, doreşte să ţină ochii închişi, folosiţi *Tabacum* (tutun).

➡ Când apar ameţeli şi greţuri din cauza gazelor de eşapament, iar senzaţia de rău este resimţită doar atunci când vehiculul se găseşte în mişcare, folosiţi *Petroleum* (petrol).

➡ **Praf de sparanghel:** Praful de sparanghel combate hiperaciditatea şi „taie" senzaţia de greaţă. Puneţi un gram de praf într-o cană de apă călduţă, amestecaţi bine şi beţi cu înghiţituri mici.

➡ **Ceai din scorțișoară:** Beţi o cană de ceai înainte de masă.

Mod de preparare: turnaţi apă clocotită peste conţinutul unei linguriţe de scorţişoară. Lăsaţi ceaiul zece minute, ca să se liniştească. Strecuraţi-l.

➡ **Ghimbir:** Mestecaţi ghimbir. Acesta combate greaţa şi este benefic atunci când

Sfaturi utile în vederea efectuării unei călătorii

- Înainte de a pleca într-o călătorie, mâncați puțin și nu consumați produse care irită stomacul, cum sunt cafeaua sau alcoolul.
- Alegeți-vă un loc în care orice fel de mișcare este resimțită cât mai puțin. Dacă sunteți în avion, stați cât mai aproape de coridorul pe care se circulă, dacă vă aflați pe un vas stați către zona de mijloc a acestuia și dacă mergeți cu mașina, așezați-vă în față.
- Dacă efectuați o călătorie cu un vas, este bine să rămâneți pe punte și să fixați un anumit punct, aflat în depărtare.

aveţi probleme de digestie, indiferent de ce natură sunt acestea.

➡ **Ceai de fenicul:** Atunci când plecaţi într-o călătorie, este bine să aveţi asupra dumneavoastră pliculeţe cu fenicul. Ceaiul de fenicul calmează nervii stomacului.

➡ **Esențe aromate:** Puneţi într-o sticluţă, pe care să o puteţi desface şi mirosi, esenţă de mentă, busuioc sau lemongras, care atenuează senzaţia de greaţă.

Scanned with OKEN Scanner

Lipsa poftei de mâncare

Cauze

Cauzele lipsei poftei de mâncare sunt multiple. Se întâmplă frecvent să fie vorba despre o afecţiune a traiectului stomac – intestine, cum ar fi, o inflamaţie a mucoasei gastrice sau o afecţiune a ficatului. Poate fi vorba, însă, şi de afecţiuni de natură sufletească, de exemplu, stres, oboseală excesivă sau depresii.

În cazul copiilor, lipsa poftei de mâncare poate fi legată şi de anumiţi factori sociali, de probleme de familie sau de lipsa de preocupare a părinţilor pentru ei. Copiii refuză mâncarea în mod inconştient, şi fac din refuz o „armă de şantaj", pentru a obţine un anumit lucru, pe care şi-l doresc sau pentru a-i obliga la un anumit mod de comportare pe cei ce se ocupă de educaţia lor. Tot de natură sufletească este şi *Anorexia nervosa* (anorexia). Această afecţiune psihosomatică apare foarte frecvent la fete, de cele mai multe ori la începutul pubertăţii.

Simptome

Persoana în cauză nu doreşte să mănânce, şi poate chiar să ajungă în faza în care respinge alimentele de orice fel. În unele cazuri se ajunge la depresii. Lipsa poftei de mâncare se poate manifesta şi atunci când este vorba despre o inflamaţie a conjunctivei gastrice, care este însoţită de greaţă şi dureri de stomac.

Posibilităţi de tratament

Medicul trebuie să determine care este cauza lipsei poftei de mâncare şi să trateze cauza respectivă.

Dacă persoana în cauză manifestă o lipsă a poftei de mâncare de-a lungul unei perioade mai îndelungate, ajunge la scăderi ale greutăţii corporale, sau manifestă şi

Creşterea poftei de mâncare în mod natural

- Mişcarea: stimulează metabolismul, circulaţia sângelui şi creşte pofta de mâncare, dorinţa de a mânca alimente consistente. Se recomandă activităţi sportive în mod regulat, cum ar fi plimbarea în pas alert, plimbările pe bicicletă şi înotul.
- Mâncare apetisantă: Mâncărurile care „încântă ochiul" implică o creştere a poftei de mâncare. Se spune că îţi vine „să mănânci din ochi" anumite preparate.
- Masa cu prietenii: Invitaţi prieteni la masă. Chiar şi prieteni ai copiilor dumneavoastră. Dacă luaţi masa într-o atmosferă plăcută, creşte şi pofta de mâncare.

Scanned with OKEN Scanner

alte simptome, este palidă, se simte obosită, „ca bătută", are febră, este neapărat necesar un consult medical. Poate fi vorba de o anumită tulburare psihică (tulburare care poate avea legătură cu lipsa poftei de mâncare) sau de o afecţiune fizică, de pildă arsuri la stomac. De asemenea, cauza poate fi şi o boală mai gravă.

➡ Este necesară administrarea unui preparat, care să crească pofta de mâncare, în special în cazul copiilor palizi, care obosesc repede şi fac rapid infecţii; când persoana în cauză slăbeşte, deşi mănâncă şi are senzaţie de foame, folosiţi *Abrotanum* (sorb).

➡ Dacă lipsa poftei de mâncare a apărut în urma problemelor de natură sufletească, persoana în cauză nu doreşte să mănânce, este slăbită şi iritabilă, trece uşor de la o stare la alta, are tendinţa de a izbucni foarte des în plâns, starea se agravează dacă persoana în cauză este solicitată fizic şi/sau psihic, folosiţi *Ignatia* (boabe de ignaţiu).

Atunci când copilul dumneavoastră nu mănâncă:

- Daţi-i porţii mici de mâncare consistentă şi câte o gustare între mese.
- Procedaţi în aşa fel încât copilul să mănânce cât mai mult salate, legume şi fructe. Preparaţi mâncăruri gustoase, folosind în acest scop diverse ingrediente. Daţi mâncărurilor un aspect plăcut. Ornaţi-le, de exemplu, cu salată, bucăţi de legume sau sosuri, care să aibă culori atrăgătoare.

➡ **Preparate pe bază de plante:** tincturi, picături, capsule, pe care le puteţi procura de la farmacie, produse pe bază de genţiană, anason, chimion şi mentă. Toate aceste produse stimulează creşterea poftei de mâncare.

➡ **Ceai din plante:** Ceaiurile din plante medicinale amare pot creşte pofta de mâncare. Beţi câte o cană cu aproximativ o jumătate de oră înainte de fiecare masă.

Mod de preparare: se amestecă într-o cutie 35 g de ţintaură, 25 g de muşeţel, 5 g de frunze de iarba-stupului, 10 g de coada-şoricelului şi trifoi-de-baltă. Turnaţi peste o linguriţă de amestec o cană de apă fiartă şi lăsaţi ceaiul câteva minute, ca să se liniştească.

ATENŢIE!

Folosiţi ingrediente proaspete, de pildă, frunze de gura-leului, busuioc, coriandru, pătrunjel, arpagic. Mâncărurile preparate cu aceste ingrediente au un aspect plăcut, un gust bun şi sporesc pofta de mâncare.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Ceai de Kongurango:** Scoarța de Kongurango provine din America de Sud și este amară. La ora actuală ea este utilizată foarte frecvent în prepararea vinurilor. Ceaiul trebuie preparat conform indicațiilor de pe ambalaj. Se bea o ceașcă de ceai neîndulcit înainte de fiecare masă.

Mod de preparare: peste conținutul unei linguriță de scoarță se toarnă o cană de apă rece. Apoi se pune la fiert. Se lasă să dea în clocot și apoi să se răcească. Înainte de a se bea, se încălzește puțin.

➡ **Tai Chi și Qigong:** Mișcarea, efortul fizic, duce la creșterea poftei de mâncare. Conform MTC un om nu este sănătos atunci când fluxul de energie este blocat. Prin Tai Chi și Qigong sunt eliminate blocajele și este fortificat sistemul imunitar. Este recomandabil să urmați un curs de Tai Chi și/sau Qigong, astfel încât să puteți efectua exercițiile acasă.

➡ **Yoga:** Prin pozițiile Cobra și Cămila se stimulează formarea de suc gastric și astfel crește pofta de mâncare.

➡ **Dușuri alternative:** Faceți dușuri alternative, calde și reci, dimineața, după ce vă treziți. Astfel va fi stimulată circulația sângelui, va fi fortificat sistemul imunitar și va crește pofta de mâncare.

➡ **Lampă specială:** Mirosul plăcut, care se răspândește în locuință, are un efect benefic în special asupra psihicului. Dacă reușiți să vă purificați sufletul, vă va crește și pofta de mâncare. Puteți folosi următoarele uleiuri: de iasomie, cu efect ușor euforic, iasomie regală și trandafir, care vă îndeamnă la romantism, la dragoste.

Scanned with OKEN Scanner

VĂRSĂTURI

Cauze

Greaţa poate fi cauzată frecvent de mese îmbelşugate, alimente bogate în grăsimi, alimente dulci sau produse care nu sunt proaspete. Şi consumul excesiv de alcool, de exemplu, la o petrecere, poate duce la greţuri şi vărsături, simptome însoţite de altele, cum ar fi migrena.

Cauza vărsăturilor o poate constitui şi existenţa unor probleme de menstruaţie.

Tinerii au frecvent vărsături, cauzate de dereglări la nivelul organului echilibrului, mai ales când efectuează călătorii cu maşina, cu avionul sau cu vaporul. Vărsăturile apar frecvent şi la femeile însărcinate, în special în primele trei luni de sarcină.

Vărsăturile apar ca efect al modificărilor hormonale, care au loc în organismul femeii însărcinate. O afecţiune de natură psihică, care este legată de vărsături provocate voit, este bulimia. De această afecţiune suferă în special fetele şi femeile tinere.

Simptome

De cele mai multe ori, vărsăturile sunt precedate de senzaţia de greaţă. Pereţii stomacului se contractă, bolul alimentar este antrenat în sus şi astfel sunt declanşate vărsăturile, însoţite adesea şi de alte simptome, cum ar fi, de pildă, transpiraţia abundentă, senzaţia de slăbiciune, tremur şi senzaţia de sfârşeală.

Posibilităţi de tratament

Dacă produsele naturale nu au efect, este necesar ca medicul să prescrie un medicament care să conţină, de exemplu, substanţa activă Metoclopramid (în Pramidin) sau Domperidon (în Motilium). Dacă o persoană are greţuri şi vărsături atunci când călătoreşte, este eficient preparatul Dimenhydrinat. Dacă există pierderi mari de lichid, este necesar să se administreze o soluţie electrolitică cu glucoză.

Atunci când vărsăturile se manifestă foarte frecvent, pierderile de lichid sunt

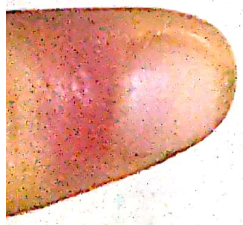
De cele mai multe ori, atunci când copiii varsă nu ne confruntăm cu nimic grav

Când sugarul elimină lapte, respectiv scuipă la finalul mesei, nu se întâmplă absolut nimic grav. Este vorba mai mult despre o reglare a cantităţii de alimente pe care bebeluşul este gata s-o îngurgiteze. Se spunea pe vremuri că bebeluşii care „scuipă puţintel" sunt sănătoşi, iar practica a confirmat acest lucru. La copiii mai mari, vărsăturile pot fi o reacţie de refuz faţă de anumite alimente sau preparate care nu le plac, dar pe care cei mari îi forţează să le mănânce.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Supa de orez și de ovăz calmează stomacul. Pe lângă acestea se recomandă ca persoana care varsă să bea mult lichid, de preferință ceaiuri de mușețel, fenicul sau mentă.



deosebit de mari și este neapărat necesară administrarea unei soluții electrolitice cu glucoză, contactați urgent medicul!

⊕ Atunci când vărsăturile se manifestă foarte frecvent în perioada de sarcină, este neapărat necesar ca această situație să fie discutată cu ginecologul. Dacă vărsăturile sunt însoțite și de alte simptome, cum ar fi, de exemplu, febra, scaunele diareice, durerile de burtă, durerile de cap, este posibil ca vărsăturile să fie cauzate de existența unei boli infecțioase. Și în acest caz este necesar să se contacteze medicul.

⊕ Atunci când este vorba despre copii, trebuie să se procedeze cu deosebită atenție! Dacă vărsăturile se manifestă frecvent, organismul celor mici pierde substanțe minerale și lichide, mai ales dacă vărsăturile sunt însoțite și de scaune diareice. Copiii se pot deshidrata. În cazul bebelușilor, vărsăturile frecvente pot reprezenta un pericol pentru viața lor. Luați legătura urgent cu un pediatru!

➡ Senzația de greață apare din cauza faptului că s-au consumat alimente sau preparate grase, s-a mâncat seara târziu sau s-a consumat alcool în exces. Dacă persoana în cauză este nervoasă, neliniștită, are un gust amar în gură atunci când regurgitează, are dureri de cap, gen mahmureală, are crampe la stomac, folosiți *Nux vomica* (nucă vomică (ochiul-ciorii)).

➡ Când apare senzația de greață și vărsăturile se manifestă frecvent, limba este umedă, nu este încărcată, persoana în cauză este palidă și se simte slăbită, starea se agravează la mișcare, la mâncare sau la tuse, folosiți *Ipecacuanha* (ipecacuana (spânț)).

➡ În cazul vărsăturilor, după ce s-a mâncat dezordonat, s-au consumat alimente sau preparate grase, acre sau s-a băut prea mult vin, se produce regurgitarea, limba este încărcată, acoperită de un strat gros, albicios, apar mici răni în colțul gurii, persoana afectată este indispusă, folosiți *Antimonium crudum* (antimonit).

➡ În cazul senzației de greață, vărsăturilor, durerilor de stomac, simptomele apar după ce se consumă alcool, în special după ce se consumă bere, se manifestă frecvent și dureri de cap, migrene; limba este încărcată, acoperită de un strat gălbui, folosiți *Kalium bichromicum* (dicromat de potasiu).

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Ceaiuri din plante medicinale:** După vărsături violente folosiţi ceaiuri cu efect calmant, cum este ceaiul de muşchi de Islanda sau cel de nalbă mare.

Mod de preparare: Se iau două linguriţe de nalbă mare sau muşchi de Islanda, peste care se toarnă 250 ml de apă fierbinte. Preparatul se lasă zece minute şi apoi se strecoară. Beţi ceaiul neîndulcit.

➡ **Ceai cu pesmet:** Ceaiul de muşeţel calmează pereţii iritaţi ai stomacului şi combate senzaţia de greaţă.

Dacă vă este foame, mâncaţi un pic de pesmet.

➡ **Praf de sparanghel:** Praful de sparanghel calmează stomacul şi combate hiperaciditatea. Cumpăraţi de la farmacie praf de sparanghel. Puneţi o linguriţă de praf într-o cană de apă călduţă, amestecaţi bine şi beţi cu înghiţituri mici.

➡ **Seminţe de fenicul:** Presaţi seminţe de fenicul. Luaţi o linguriţă de seminţe şi fierbeţi-le în 250 ml de apă. Lăsaţi preparatul zece minute. Strecuraţi-l. Uleiurile eterice rezultate calmează nervii stomacului.

➡ **Alimentaţie:** Conform medicinei tradiţionale indiene, vărsăturile pot fi combătute cu lapte de cocos, zeamă de lămâie, zmeură, cuişoare. Consumaţi numai unul dintre aceste alimente în cantităţi mici.

➡ **Recipient cu apă caldă:** Şi în astfel de situaţii, ca şi la balonare, căldura face bine.

➡ **Esenţă de scorţişoară:** Vaporizaţi această esenţă – nu mai mult de 2-3 picături – cu ajutorul unei lămpi speciale, astfel încât locuinţa dumneavoastră să fie învăluită într-un miros plăcut. Veţi avea o senzaţie de uşurare, de bine.

Scanned with OKEN Scanner

Artrită

ATENȚIE!

Este deosebit de important să aveți o greutate corporală normală pentru înălțimea dumneavoastră, astfel încât articulațiile să nu fie suprasolicitate. Puteți preveni îmbolnăvirea articulațiilor, dacă faceți mișcare în mod regulat sau practicați un sport care să nu vă solicite excesiv articulațiile.

Cauze

Artrita constituie inflamația articulațiilor, care poate avea formă acută sau cronică. Artrita acută se poate manifesta ca urmare a unei infecții becteriene. Agenții patogeni ajung în articulații ca urmare a unei leziuni externe sau prin sânge, declanșând inflamații. Unul dintre agenții patogeni care poate atrage după sine o inflamație a articulațiilor este bacteria *Borelia*, care poate fi transmisă prin înțepături de insecte.

O afecțiune cronică legată de inflamația articulațiilor o constituie artrita reumatoidă. Este vorba, în acest caz, despre o afecțiune autoimunitară. Din cauza unei disfuncționalități, sistemul imunitar produce anticorpi, care acționează împotriva celulelor sănătoase. Acest fenomen are ca rezultat producerea de inflamații și umflături dureroase.

Simptome

Pacientul are dureri acute sau cronice, care pot fi înțepătoare, profunde sau ascuțite. Articulațiile se învinețesc, se înroșesc și ard.

Este posibil ca, în timp, articulațiile respective să își piardă din mobilitate sau să ajungă chiar în poziții anormale.

Posibilități de tratament

Dacă există suspiciunea existenței unei infecții bacteriene, medicul prescrie un antibiotic. Dacă este vorba despre o inflamație nespecifică sau reumatică, se recomandă așa-numitele antiflogistice. Aceste produse sunt antireumatice și au efect în calmarea durerilor și inflamațiilor. Se pot aplica local sub formă de geluri sau creme sau se pot administra oral sub forma de tablete sau supozitoare.

Dacă articulațiile sunt puternic inflamate, umflate și există și alte simptome, cum ar fi, de pildă, febră, apatie, oboseală, grețuri, vărsături, dureri de cap, dureri mari ale articulațiilor și deformarea lor, este neapărat necesar să vă adresați medicului, în vederea efectuării unui tratament. S-ar putea să fie necesară și internarea.

- Dacă articulația este foarte roșie și fierbinte, apar dureri intermitente sau articulația este vânătă și foarte sensibilă la atingere, folosiți *Belladonna* (mătrăgună).
- Când durerile de la nivelul articulației se extind și la

Scanned with OKEN Scanner

cea mai neînsemnată mișcare se manifestă dureri iar bolnavul are dorința de a nu face nicio mișcare, este iritabil, iar starea se îmbunătățește atunci când i se pun comprese reci pe articulațiile afectate, folosiți *Bryonia* (păinjinel roșu).

➡ **Gheara-dracului:** Conform cercetărilor clinice s-a dovedit că rădăcina acestei plante calmează durerile reumatice. Ceaiul de gheara-dracului este amar, dar există și capsule pe bază de extract obținut din această plantă.

➡ **Ulei din semințe de boraniță:** Acest ulei conține acidul gamalinoleic. Acesta are un efect benefic asupra metabolismului ce se derulează la nivelul prostatei, care, la rândul său, combate procesele inflamatorii și poate accelera procesul de vindecare. Găsiți produse pe bază de boraniță la farmacie, respectiv la Plafar .

➡ **Frunze de urzică:** Pentru că urzica nu este o plantă plăcută la atingere, a durat relativ mult până în momentul în care s-au descoperit efectele ei benefice. Ceaiul din frunze de urzică purifică organismul. Bând ceai de urzică, eliminați toxinele care se acumulează în organism și provoacă inflamații.

➡ **Tiger Balm:** Un unguent, pe care chinezii îl folosesc împotriva inflamațiilor și umflăturilor.

➡ **Boabe de cârmâz:** Mâncați înainte de fiecare masă câte patru boabe de cârmâz sau luați de trei ori pe zi câte o linguriță de tinctură de cârmâz cu un pahar de apă.

Tiger Balm este un produs eficient împotriva durerilor musculare și articulare, foarte apreciat de chinezi.

➡ **Gimnastică Ayurveda:** Mișcați-vă asemeni unui tigru, care părăsește prudent ascunzișul. Mergeți „în patru labe" înainte și înapoi. Repetați mișcarea de opt ori. Efectuați acest exercițiu de mai multe ori pe zi.

➡ **Fortificarea degetelor:** Deschideți bine palma și apăsați degetele pe un suport. Efectuați mișcarea de zece ori cu multă putere. Nu efectuați acest exercițiu când aveți o criză acută de artrită.

➡ **Alimente recomandate conform Ayurveda:** ghimbir uscat, usturoi sau ceai „Alfalfa".

Alimentație bogată în enzime

- Mâncați ananas și papaya. Aceste fructe conțin enzime care au efect antiinflamator.
- Efect antiinflamator au și alimentele bogate în vitamina C și vitamina E.
- Este bine să consumați și alimente bogate în acizi grași – omega 3, cum ar fi, de pildă, macroul, heringul și somonul.
- Cel mai bine este să nu mâncați deloc carne roșie. Aceasta conține acizi arachidonici, care nu au un efect benefic asupra organismului.

Scanned with OKEN Scanner

Băile de nămol combat durerile localizate la nivelul încheieturilor. Ele pot fi efectuate și acasă, în cadă.

- **Comprese reci** în cazul inflamațiilor acute: Puneți brațele și picioarele în apă rece. Aplicați comprese și faceți împachetări cu apă rece.
- **Comprese calde** în cazul inflamațiilor cronice: Faceți băi de nămol, puneți comprese calde, faceți împachetări și tratamente cu raze infraroșii.
- **Frecții:** Se pot face frecții cu esențe care stimulează circulația sângelui, de exemplu, cu esențe de scorțișoară, camfor sau nucă Muscat sau ardei iute.

Cum trebuie să procedați? Puneți în 50-100 g de ulei de migdale sau jojoba câteva picături de esență și faceți un amestec. Frecționați cu grijă zonele care dor.

Artroză

Cauze

Artroza este o boală care apare în urma uzurii unei sau unor articulații. Acest proces se poate produce în mod natural, din cauza îmbătrânirii.

Această boală poate să apară, însă, și în urma suprasolicitării (dacă s-a efectuat un sport de performanță sau din cauza kilogramelor în plus), din cauza unor accidente, a unor afecțiuni inflamatorii sau din cauza artritei reumatoide.

Procesul de uzură se manifestă în special la nivelul cartilajului articular, care nu dispune de o rețea proprie de vase de sânge, ci are un lubrifiant pe baza căruia funcționează. La artroză, nu se face alimentarea cu acest lubrifiant și starea cartilajului se înrăutățește.

Beți apă minerală și ceaiuri din plante în cantități mari! Lichidele asigură detoxifierea organismului.

Simptome

Durerile apar la nivelul articulațiilor în cazul solicitării sau efectuării anumitor mișcări. Dimineața se manifestă durerile legate de punerea în mișcare. Se ajunge frecvent la limitarea posibilităților de mișcare, la o înțepenire sau deformare. Aceste simptome sunt legate frecvent și de starea vremii.

Posibilități de tratament

Medicul poate recomanda medicamente (de exemplu Ibuprofen), care să calmeze durerile. Aceste medicamente pot fi de uz extern sau intern.

Procesul de evoluție a bolii poate fi mai lent dacă se

Scanned with OKEN Scanner

efectuează terapii prin mișcare sau gimnastică medicală.

Dacă boala se află într-un stadiu avansat, este necesară o intervenție chirurgicală, cum ar fi, de exemplu rectificarea artroscopică a cartilajului sau înlăturarea acestuia.

După o astfel de operație, bolnavul are șanse mari să scape de dureri.

➡ S-a constatat că *Calcium fluoratum* (fluorura de calciu) ajută la calmarea durerilor provocate de artroză și fortifică cartilajul, mai ales în stadiul incipient al bolii. Se aplică zilnic, alternativ cu *Silicea* (acid silicic).

➡ Mișcarea, dar nu cu efort pronunțat, face bine articulației afectate. Dacă articulația este înțepenită, există senzația de corp străin, articulația trosnește, starea se agravează la umezeală și frig, folosiți *Rhus toxicodendron* (sumac veninos).

➡ În cazul durerii tendoanelor, ligamentelor, pielii, afecțiunea apare ca urmare a efortului foarte mare, iar starea se agravează la umezeală și frig, folosiți *Ruta* (rută) care s-a dovedit eficientă în special în cazul în care afecțiunea se manifestă la nivelul brațului solicitat la jocul de tenis.

Ca în cazul artritei, sunt eficiente gheara-dracului, uleiul din semințe de boraniță și frunzele de urzică.

➡ Ca în cazul artritei, în cazul artrozei este benefică relaxarea la intervale regulate de timp. Exercițiile Tai Chi și Qigong creează armonia între trup și suflet și constituie un balsam pentru articulații.

➡ **Yoga:** În ceea ce privește exercițiile Yoga, în primplan se află, în acest caz, relaxarea. Pentru suferinzii de artroză sunt deosebit de importante exercițiile de respirație *Pranayma*. Nu puteți efectua exerciții *Asana* (exerciții fizice), decât dacă medicul vă permite acest lucru.

➡ **Comprese cu hamei:** Seumple un săculeț cu hamei mărunțit și se încălzește în-

Nordic Walking-ul este un sport care nu solicită articulațiile și este benefic pentru cartilaje.

ATENȚIE!

Beneficе pentru articulații sunt sporturi ca Nordic Walking, înot, Aqua-jogging, gimnastică, ciclism. Se recomandă și exercițiile de forță, dar acestea trebuie să fie foarte bine dozate.

Alte sfaturi pentru persoanele care suferă de artroză

- Dacă aveți kilograme în plus, „scăpați" de ele, astfel încât tendoanele să nu fie suprasolicitate.
- Asigurați-vă o alimentație sănătoasă. Mâncați pește, cum ar fi, de pildă, macrou, hering și somon, care este bogat în acizi grași – omega 3, care este benefic pentru articulații, combate inflamațiile și accelerează regenerarea cartilajului.
- Faceți în mod regulat gimnastică și plimbați-vă în aer curat.
- Nu jucați fotbal, squash, nu faceți jogging, pentru că vă solicitați prea mult articulațiile.

Scanned with OKEN Scanner

tr-o oală cu apă. Săculeţul se stoarce puţin, se pune pe un prosop şi se dispune pe suprafaţa dureroasă. Căldura calmează durerile. Repetaţi procedeul de mai multe ori pe zi.

➡ **Comprese cu foi de varză:** Varza albă conţine vitamine şi minerale. Foile de varză dispuse pe suprafeţele dureroase calmează durerile şi au un efect antiinflamator.

Cum trebuie să procedaţi? Spălaţi câteva foi de varză, presaţi-le şi aşezaţi-le pe suprafeţele dureroase. Înveliţi foile de varză cu un prosop şi lăsaţi-l astfel 30 de minute. Repetaţi procedeul de mai multe ori pe zi.

➡ **Frecţii** cu rozmarin, eucalipt, maghiran. Acestea au un efect antiinflamator şi calmează durerile. Amestecaţi câteva picături de esenţă aromată cu un ulei de bază, de pildă ulei de soia sau unei de migdale.

Cauze

BURSITĂ (INFLAMAŢIA BURSELOR SEROASE)

Sunt numite „burse", micile pungulițe din imediata apropiere a tendoanelor şi articulaţiilor, care conţin un lichid special, destinat lubrifierii articulaţiilor şi tendoanelor. De exemplu, la nivelul genunchiului se află o bursă sinovială chiar în faţa rotulei (patelei).

Prin răniri, căderi, şocuri, suprasolicitări se poate ajunge la inflamaţii ale burselor, care sunt deosebit de sensibile. În termeni medicali afecţiunea respectivă se numeşte „bursită".

ATENŢIE!

Dacă faceţi tratament cu un produs enzimatic, procurat de la farmacie, timp de o lună şi jumătate, procesele de vindecare vor fi mai rapide şi substanţele inflamatorii vor fi distruse mai repede.

Simptome

Bolnavul are dureri înţepătoare sau senzaţia că i se găuresc articulaţiile cu un burghiu. Pot să apară, în special în zona încheieturilor, umflături sau suprafeţe roşii. Dacă este vorba despre o inflamaţie cronică, durerea este persistentă, ea manifestându-se şi la mişcare. Se întâmplă frecvent să apară imposibilitatea efectuării anumitor mişcări.

Posibilităţi de tratament

Articulaţia afectată trebuie susţinută cu ajutorul unui bandaj, unei atele sau unei orteze. Pentru calmarea durerilor se administrează, de exemplu, medicamente pe bază de Paracetamol sau Ibuprofen.

Scanned with OKEN Scanner

➡ Dacă durerea este acută, de natură inflamatorie, apar umflături, ca după aplicarea unor lovituri, iar starea se agravează la mișcare, folosiți *Arnica* (arnică).

➡ Când durerile se manifestă la cea mai neînsemnată mișcare, dar starea se îmbunătățește prin repaus total, folosiți *Bryonia* (păinjinel roșu).

➡ **Unguente în amestec:** Din farmacii se pot procura unguente antiinflamatorii și calmante pe bază de arnică și gălbenele (călinică).

Dacă se utilizează arnică, pot să apară reacții alergice la nivelul pielii.

➡ **Tiger Balm:** Acest unguent chinezesc, pe care îl puteți procura din farmacii, calmează durerile care se manifestă ca urmare a unor inflamații.

Nu se pune pe răni!

➡ **Ulei de susan:** A se vedea și INFLAMAȚII ALE TECII TENDOANELOR.

➡ Lut cu conținut de acid acetic: În cazul unor manifestări acute, acest lut calmează inflamațiile.

Cum puteți să vă protejați articulațiile

- Nu ridicați obiecte foarte grele.
- Înainte de a face efort fizic, încălziți-vă în mod corespunzător.
- Sporturile cum sunt squash, tenis sau alergări, nu vă menajează articulațiile. Din acest punct de vedere ar fi mai bune să practicați walkingul, înotul sau ciclismul.
- Nu exagerați atunci când prestați o activitate fizică. Faceți pauze.
- Este bine să fiți dotat(ă) corespunzător, adică să aveți încălțăminte pentru sport cu talpă flexibilă, astfel încât să se mai atenueze eventualele șocuri la contactul tălpii cu solul.

Cum trebuie să procedați? Înmuiați o compresă din bumbac în apă rece, clătiți-o și stoarceți-o. Puneți pe ea lut cu conținut de acid acetic. Puneți compresa pe suprafața care doare și mențineți-o acolo timp de 30 de minute.

➡ **Împachetări la cald:** Dacă este vorba despre inflamații de natură cronică, sunt benefice împachetările „Fango" la cald sau tratamentele cu infraroșii.

➡ **Frecții:** Esența de coco-șoaică (Barba-lui-Aron) și esența de camfor au efect calmant și antiinflamator.

Cauze

Scanned with OKEN Scanner

Dureri de spate

ATENȚIE!
Este bine să vă informați asupra problemelor coloanei vertebrale și mai ales asupra poziției corecte a acesteia.

Deşi coloana vertebrală este relativ rezistentă la solicitări, 50% din populaţie are „probleme cu spatele". Astfel de probleme pot să apară uneori la copii şi la tineri. Motivul principal îl constituie – cel puţin pentru populaţia din ţările apusese, industrializate – faptul că mulţi îşi petrec foarte mult timp stând jos, în automobil, în faţa computerului, în faţa televizorului. Toate acestea înseamnă prea puţină mişcare. La aceasta se mai adaugă regimul alimentar necorespunzător, care implică o creştere nepermisă a greutăţii corporale. Factorii amintiţi duc la deformarea coloanei vertebrale, la uzura accentuată a discurilor intervertebrale, respectiv, în cazurile cele mai grave, la distrugerea totală a acestora. În astfel de situaţii muşchii spatelui sunt permanent încordaţi şi apar durerile.

Simptome

Persoanele afectate au dureri acute sau cronice pe tot spatele sau numai pe anumite zone, cum este cea cervicală sau lombară. Durerile pot fi înţepătoare, sfâşietoare sau surde. Este posibil ca durerile respective să se extindă şi asupra altor zone, cum ar fi braţele sau picioarele. Problemele mari există, însă, la nivelul coloanei vertebrale în zona cervicală. Apar şi simptome adiacente, cum ar fi durerile de cap, ameţelile, dificultăţi în ceea ce priveşte efectuarea anumitor mişcări cu capul, în special la întoarcerea acestuia într-o parte. În ceea ce priveşte zona lombară a coloanei vertebrale, a se vedea şi **Lumbago**.

Posibilități de tratament

Medicii administrează medicamente calmante, sub formă de tablete sau supozitoare, pe bază de Paracetamol sau medicamente antireumatice pe bază de Diclofenac sau Ibuprofen. Toate aceste medicamente au efectul scontat, dar ele trebuie administrate pe o perioadă scurtă de timp. Pentru frecţii există unguente sau geluri. Este posibil ca medicul

Cum să aveți un spate sănătos

- Dacă aveți câteva kilograme în plus, este bine să „scăpați" de ele. În caz contrar, oasele și articulațiile sunt suprasolicitate.
- Practicați regulat sport, care să nu solicite spatele, de exemplu, înot, gimnastică sau walking.
- Adoptați o poziție corectă, atunci când stați jos. Folosiți un scaun bun de birou. Fiți atent cum ridicați greutăți și ce poziție adoptați atunci când vă întindeți.
- Atunci când cumpărați o saltea, cereți sfatul unui specialist.

Scanned with OKEN Scanner

să recomande şi masaje sau exerciţii de gimnastică medicală, pe care le puteţi efectua şi acasă.

Dacă aveţi dureri mari de spate, este neapărat necesar să luaţi legătura cu medicul ortoped. Este posibil să apară şi o anume limitare în mişcări, precum şi căderi de natură nervoasă (paralizii şi tulburări senzoriale). În asemenea situaţii este neapărat necesar să vă consulte un medic, deoarece poate fi vorba despre o problemă la nivelul discurilor intervertebrale. La ora actuală există o serie de proceduri mai puţin traumatizante, prin intermediul cărora se rezolvă problemele existente la nivelul discurilor intervertebrale, fără a fi nevoie de intervenţii complicate. Este vorba despre aşa-numita *microterapie*. În cadrul acestei proceduri, medicul lucrează cu sonde foarte fine, prin intermediul cărora poate introduce, direct în zona afectată, substanţe care calmează durerile sau substanţe antireumatice.

A se vedea şi **Lumbago**.

➡ Pentru dureri sfâşietoare, însoţite de senzaţia de înţepenire, când durerile par la început să cedeze la mişcări mai puţin ample, apar stări de neliniște, sensibilitate la rece, iar fenomenul apare ca urmare a faptului că persoana afectată a ridicat greutăţi, dar starea se îmbunătăţeşte atunci când bolnavul se află la căldură sau i se face masaj, folosiţi *Rhus toxicodendron* (sumac veninos).

➡ La simptomele tipice pentru sciatică: dureri mari, senzaţie de amorţire, până la degetele picioarelor, dureri mari în zona lombară şi în aceea a gambelor, folosiţi *Gnaphalium* (lânăriţă (bumbăcăriţă)).

➡ Dacă durerile sunt gen arsură, sfâşietoare, apar stări de neliniște, mai ales noaptea, senzaţie de oboseală, sensibilitate la frig, dorinţa de a sta la căldură, starea se agravează mai ales după ora 24 şi în urma unui efort, folosiţi *Arsenicum album* (arsenic alb).

➡ **Gheara-dracului:** Conform cercetărilor clinice s-a dovedit că

Dacă aveţi dureri de spate, este bine să masaţi punctul numit „Shensu".

Surse de suprasolicitare a spatelui

- Aceeaşi poziţie menţinută mai mult timp, de exemplu la statul în picioare sau la statul pe scaun.
- Adoptarea unei poziţii greşite atunci când ridicăm sau ducem greutăţi.
- Faptul că stăm mult în automobil.
- Practicarea anumitor sporturi cum sunt tenisul sau handbalul.
- Lipsa de mişcare.
- Petrecerea unei perioade de timp îndelungate în spaţii umede, reci, în care este curent.

Dacă aveţi dureri de spate, faceţi în mod regulat mişcare. Mergeţi de exemplu, cu bicicleta, faceţi înot (spate), adoptaţi o poziţie corectă a spatelui, staţi la birouri sau mese suficient de înalte, dacă este nevoie, puneţi perniţe pe scaun.

Scanned with OKEN Scanner

rădăcina acestei plante este benefică și în cazul durerilor de spate. Ceaiul este amar, așa că se recomandă capsulele.

➡ **Plasturi speciali:** În farmacii se găsesc plasturi speciali, care stimulează circulația sângelui și calmează durerile.

➡ **Presopunctură:** Puneți pe cineva să vă maseze punctul numit „Shenshu". Este vorba despre punctul situat la două degete față de jumătatea coloanei vertebrale, la nivelul celei de a doua vertebre din porțiunea lombară. Și în cazul unei crize de sciatică se recomandă să fie masat acest punct. Masați și punctul numit „Jianjing". Este vorba despre punctul situat la jumătatea distanței dintre ceafă și umăr, în adâncitura care există între cele două puncte indicate. Prin masarea acestui punct se atenuează și durerile de ceafă și de umăr.

➡ **Yoga:** Este bine să faceți, dacă este posibil, zilnic exerciții Yoga, pentru a vă menține spatele în formă. Prin exercițiul „Cleștele", vă puteți încorda și relaxa alternativ musculatura spatelui. Prin exercițiul „Cămila" se atenuează durerile de spate în cazul în care acesta a fost suprasolicitat, în condițiile în care musculatura spatelui nu este suficient de bine dezvoltată.

Este recomandabil să efectuați exercițiile amintite numai cu un instructor cu experiență. Ele sunt benefice doar atunci când sunt executate corect.

➡ **Împachetări:** Împachetările la cald și băile de nămol sunt benefice în cazul afecțiunilor cronice. Aveți și posibilitatea de a cumpăra nămol. Dacă se manifestă dureri la nivelul cefii, sunt benefice împachetările la cald și tratamentele cu infraroșii.

➡ **Masaje cu esențe aromate:** Sunt benefice masajele cu esențe de lavandă, rozmarin sau ghimbir. Aceste esențe relaxează și stimulează circulația sângelui.

Scanned with OKEN Scanner

Gută

Cauze

Guta este o afecțiune existentă la nivelul metabolismului, afecțiune din cauza căreia cantitatea de acid uric din sânge este foarte mare. Cauza o reprezintă purinele, componente albuminice, care sunt prezente în special în carne și pe care le asimilăm prin alimentație. Purinele sunt descompuse în uree, care se elimină în mod normal prin intermediul rinichilor. În cazul în care concentrația de acid uric este excesiv de mare, se formează cristale, care se acumulează mai ales la nivelul articulațiilor și tendoanelor, ducând la modificarea acestora.

Simptome

În timpul unei crize de gută, persoana afectată are dureri acute, de foarte multe ori intermitente, la nivelul articulațiilor. Pielea arde și articulația se umflă. Persoanele afectate pot avea și dureri cronice, mai ales dacă se supun anumitor solicitări. La nivelul articulațiilor se formează noduri mici, noduri specifice gutei. Se poate ajunge la o dificultate în efectuarea anumitor mișcări, la deformarea articulațiilor, la întepenirea acestora. Mai târziu se poate ajunge la probleme în funcționarea rinichilor sau chiar la inflamații ale acestora.

Posibilități de tratament

Medicii recomandă preparate care combat durerile și preparate care reduc acidul uric, cum ar fi, de exemplu Allopurinol. O criză de gută poate fi combătută cu Colchicină, realizată pe baza unei substanțe toxice, care se obține din brândușe.

⊕ Dacă suferiți de gută, trebuie să mergeți regulat la medic, pentru a vă determina conținutul de acid uric din sânge.

Starea se agravează atunci când persoana afectată ia contact cu căldura patului.

➡ Pentru inflamații dureroase ale articulațiilor, însoțite de frisoane și sensibilitate accentuată la rece, când durerile se ameliorează, totuși, cu comprese reci, folosiți *Ledum* (iarbă-de-mlaștină).

Guta poate fi „moștenită". Dacă ambii părinți au suferit sau suferă de gută, este foarte probabil ca să sufere și copilul de această boală.

ATENȚIE!

În cazul unei crize de gută, o frecție cu cuburi de gheață poate calma durerile.

O alimentație sănătoasă

Nu mâncați carne, în special dacă este vorba despre conserve sau produse concentrate pe bază de carne. Este bine să mâncați pește de mare sau oceanic cel puțin de două ori pe săptămână. Nu consumați alcool și nici dulciuri. Beți multă apă și ceaiuri din plante. Astfel se elimină acidul uric din organism și se stimulează funcționarea rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Ceai din frunze de mesteacăn:** Beţi zilnic două ceşti de ceai neîndulcit, pentru a stimula metabolismul şi elimina acidul uric.

Mod de preparare: peste echivalentul a două linguriţe de frunze de mesteacăn se toarnă 250 ml de apă clocotită. Preparatul se lasă zece minute să se liniştească şi apoi se strecoară.

➡ **Amestec de plante medicinale pentru ceai:** Amestecaţi 15 g coada-şoricelului, 10 g tărâţe, 10 g lingurea*, ghimpe, 20 g de cocoşoaică (Barba-lui-Aron). Se iau trei linguriţe din amestecul realizat şi se fierb în ½ litri apă. Se lasă să se liniştească şi apoi se strecoară. Beţi 3-4 ceşti de ceai pe zi.

➡ **Kombucha:** Această ciupercă a arborelui de ceai, specific pentru Asia, conţine acid glucuronic, care neutralizează toxinele. Beţi în fiecare zi un pahar de preparat pe bază de Kombucha.

➡ **Băi cu adaosuri de condimente:** Este bine să faceţi de două ori pe săptămână băi cu adaosuri de condimente.

Cum trebuie să procedaţi? Amestecaţi două linguriţe de mac, o linguriţă nucă Muskat, o linguriţă seminţe de muştar. Fierbeţi ½ litri de apă. Puneţi ½ linguriţă amestec în apa fiartă. Lăsaţi preparatul să se liniştească timp de zece minute, filtraţi-l şi adăugaţi-l în apa caldă, în care faceţi baie. Puteţi combina amestecul obţinut cu lapte sau smântână, pentru a avea efect benefic şi asupra pielii.

➡ **Băi:** Puteţi achiziţiona de la farmacie amestecuri de nămol şi sulf. Respectaţi indicaţiile de utilizare şi faceţi băi de două ori pe săptămână, în reprize de zece minute.

➡ **Rozmarin:** Uleiul eteric din rozmarin potenţează vascularizarea la nivelul pielii şi are efect benefic în terapia reumatismului. Faceţi băi în ulei de rozmarin şi apoi odihniţi-vă, ascultând muzică plăcută, lentă.

* Plantă medicinală din familia cruciferelor, cu flori albe şi frunze crestate (Cochlearia officinalis) (n.t.)

Scanned with OKEN Scanner

Inflamații ale tecii tendoanelor

Cauze

În cazul tecii tendoanelor este vorba despre un fel de manta protectoare din țesut conjunctiv, prezent la nivelul tendoanelor foarte solicitate. În interiorul acestor teci se formează, în mod normal, un lichid, care acționează ca un lubrifiant, astfel încât tendoanele să poată funcționa bine și să-și păstreze elasticitatea. Acest mecanism poate fi perturbat în urma unei inflamații. De cele mai multe ori este vorba despre o perturbare, care apare în urma suprasolicitărilor, a unei solicitări de aceeași natură sau a efectuării unor mișcări greșite. Afecțiunea apare la persoanele care practică tenisul sau squash-ul și se localizează la tendoanele de la nivelul antebrațului. Afecțiunea poate fi provocată și din cauza faptului că persoana afectată bate la mașină, lucrează mult pe tastatura calculatorului sau cântă mult și repede la pian.

Simptome

Durerile se manifestă după o solicitare accentuată sau după cicluri de mișcări monotone și se accentuează pe măsură ce trece timpul. Durerile apar atunci când persoana începe să facă anumite mișcări, apoi devin mai puțin intense, pentru a se accentua din nou când persoana afectată încetează să mai facă mișcările respective. Durerile se pot intensifica în timpul nopții. Dacă este vorba despre o afecțiune cronică, ele nu scad în intensitate.

Posibilități de tratament

Medicii prescriu produse antiinflamatorii care au și efect calmant, cum ar fi așa-numitele antiflogistice. Aceste produse se utilizează pentru frecții, respectiv se administrează oral.

Dacă durerile sunt deosebit de intense, apar umflături, dacă suprafața afectată se înroșește sau nu pot fi efectuate anumite mișcări, mergeți urgent la medic, astfel încât inflamația să nu se cronicizeze. Este posibil să vi

Persoanele care lucrează mult la calculator ar trebui să-și procure o tastatură ergonomică. Aceasta ușurează procesul de lucru și asigură încheieturilor mâinilor o poziție relaxată. Astfel se previne apariția inflamațiilor la nivelul încheieturilor mâinilor.

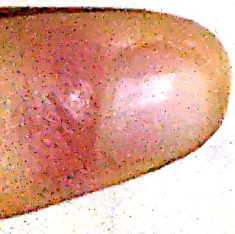
Cum puteți preveni inflamații ale tecilor tendoanelor

- Înainte de a face mișcare (sport), încălziți-vă în mod corespunzător.
- Faceți mișcări cât mai firești, dacă se poate, sub îndrumarea unui antrenor cu experiență. Astfel diminuați pericolul producerii unei accidentări și evitați suprasolicitările.
- Evitați solicitările și mișcările de același gen.
- Dacă practicați sporturi în care perioadele de suprasolicitare alternează cu acelea de efort maxim (gen stop-go), faceți pauze la intervale regulate de timp.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

După ce faceți efort mare, puneți imediat o compresă rece! Înveliți cuburi de gheață într-o cârpă, puneți compresa astfel realizată pe suprafața afectată și lăsați-o aproximativ 30 de minute.



se administreze cortizon pe o perioadă scurtă de timp. În cazuri extreme, poate fi necesară o intervenție chirurgicală, care se efectuează numai de către medici chirurgi specializați.

➡ Dacă se manifestă dureri acute, caracteristice inflamațiilor, cum ar fi umflături, dureri persistente, folosiți *Arnica* (arnică).

➡ Când durerea se manifestă la fiecare mișcare și se aude un zgomot specific frecării, dar starea se îmbunătățește prin repaus total, folosiți *Bryonia* (păinjinel roșu).

➡ În caz că durerile se manifestă când persoana afectată începe să execute o anumită mișcare, pentru ca ulterior acestea să se mai calmeze, folosiți *Rhus toxicodendron* (sumac venin-nos).

➡ **Arnica:** Această plantă medicinală stimulează circulația sângelui și are în același timp efect antiinflamator.

Există situații în care se pot manifesta reacții alergice la nivelul pielii. Puteți procura din farmacii unguente și tincturi pe bază de arnică.

➡ **Tiger Balm:** Acest unguent chinezesc, pe care îl puteți procura din farmacii, calmează durerile care se manifestă ca urmare a unor inflamații.

➡ **Ulei de susan:** Se pot face frecții cu ulei de susan, dacă este vorba despre o afecțiune cronică. Uleiul acesta încălzește, fortifică și vindecă. După frecția cu ulei de susan, înveliți bine tendonul afectat, astfel încât să se păstreze locul cald.

➡ **Comprese cu foi de varză:** Foile de varză au efect antiinflamator. Dacă este vorba despre o afecțiune acută, se recomandă foi de varză reci, ținute la frigider. Dacă este vorba despre o afecțiune cronică, se recomandă foi de varză calde, care să se aplice pe suprafața afectată. Înfășurați foile de varză într-un prosop și țineți compresa 15 minute.

➡ **Frecții:** Esența de cocoșoaică (Barba-lui-Aron) și esența de camfor au efect calmant și antiinflamator.

Scanned with OKEN Scanner

ÎNTINDERI

Cauze

Întinderile apar la nivelul mușchilor, tendoanelor și discurilor, ca urmare a efectuării unor mișcări greșite, bruște, sau în urma unor întinderi (exagerate) a anumitor țesuturi. Întinderile apar, în special, la persoanele care practică sporturi, în cadrul cărora este necesar să se efectueze mișcări rapide și bine coordonate, cum ar fi schi alpin, jogging pe teren accidentat sau arte marțiale.

Simptome

În cazul unei întinderi sau luxații durerile sunt înțepătoare, de-a dreptul paralizante în faza inițială. Ulterior, tendonul sau mușchiul afectat este foarte sensibil la atingere. Este posibil să nu se poată efectua anumite mișcări. Pot să apară și umflături. Este posibil să fie afectată încheietura în ansamblul ei.

Posibilități de tratament

Se recomandă preparate pentru frecții, sub formă de unguente, creme sau geluri.

(+) Dacă durerile sunt mari, este necesar să mergeți la medic. Dacă apar umflături și suprafețe roșii, dacă nu pot fi executate anumite mișcări, poate fi vorba despre o luxație, o rupere de ligamente sau un traumatism la nivelul capsulei articulare.

A se vedea și LUXAȚIE.

➡ Pentru formele acute se recomandă *Arnica* (arnică).

➡ Când durerile se mai calmează la mișcări ușoare și la cald, folosiți *Rhus toxicodendron* (sumac veninos).

➡ Dacă există suspiciunea unei ruperi de mușchi sau de disc, se recomandă *Calendula* (gălbenele).

➡ Dacă la întinderi apare o anumită slăbire a articulațiilor, totul fiind rezultatul suprasolicitării, folosiți *Ruta* (rută).

➡ **Unguente în amestec:** Din farmacii se pot procura unguente și paste pentru comprese, pe bază de extract de arnică, gălbenele (călinică) și tătănească.

(+) Produsele respective nu se aplică pe răni!

➡ **Gimnastică medicală chineză:** În special exercițiile Tai Chi și Qigong sunt benefice împotriva întinderilor pentru că fortifică tendoanele.

ATENȚIE!
Folosiți încălțămintea sport adecvată! Când cumpărați încălțăminte sport, cereți sfatul vânzătorului, care vă poate recomanda încălțămintea cea mai potrivită pentru sportul pe care îl practicați, astfel încât încheieturile și discurile să nu fie suprasolicitate. Dacă este posibil, cumpărați încălțăminte sport realizată de producători de marcă.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Tiger Balm:** A se vedea INFLAMAȚII ALE TECII TENDOANELOR.

➡ **Yoga:** Exercițiile Hatha Yoga nu se recomandă doar pentru mușchi, ci și pentru tendoane și discuri. Exercițiile de întindere se recomandă în mod special. Căutați un centru bun de Yoga, unde puteți beneficia de un program zilnic de exerciții.

➡ **„Franzbrantwein"** („Coniac Franciscan"): Conform pastorului Kneipp, frecțiile cu acest preparat calmează durerile și inflamațiile.

A nu se aplica pe răni!

➡ **Frecții cu gheață:** A se vedea TRAUME.

➡ **Esență de arbore de ceai:** A se vedea TRAUME.

➡ **Frecții cu esență de cocoșoaică** (Barba-lui-Aron) și esența de camfor. Aceste esențe calmează durerile și accelerează procesul de vindecare.

LUMBAGO

Cauze

Este vorba despre o afecțiune care se manifestă prin dureri acute ale spatelui în zona rinichilor. Aceste dureri acute, de natură nervoasă, sunt provocate prin efectuarea unor mișcări greșite sau bruște, ceea ce implică blocarea anumitor vertebre sau discuri intervertebrale.

Simptome

În cazul lumbalgiei acute, durerile localizate pe coloană, în zona rinichilor sunt sfâșietoare, iar mobilitatea coloanei în zona respectivă se va limita drastic.

Posibilități de tratament

Se administrează medicamente care calmează durerea. Administrarea se face sub formă de tablete, supozitoare sau chiar injecții. Aceste medicamente conțin substanțe active cum sunt Paracetamol, Diclofenac sau Ibuprofen.

Dacă durerile nu trec după administrarea medicamentelor anterior amintite sau există limitări ale mobilității, însoțite de simptome suplimentare, cum ar fi paralizii sau limitări de natură senzorială, este neapărat necesar să se ia legătura cu un medic.

Scanned with OKEN Scanner

A se vedea și **DURERI DE SPATE.**

➡ În dureri acute, însoțite de imposibilitatea efectuării vreunei mișcări, tensiune mare, neliniște, înțepături, furnicături, teama de a face orice mișcare, iar starea se agravează la căldură, folosiți *Aconitum* (omeag).

➡ În criza de lumbago care apare după efort, după ce persoana afectată a ridicat obiecte grele, instalându-se senzația de lipsă a puterii, folosiți *Arnica* (arnică).

➡ Când durerile revin mereu și există anumite probleme la nivelul țesuturilor conjunctive, probleme la nivelul discurilor intervertebrale, iar spatele este suprasolicitat, înțepenit, folosiți *Calcium fluoratum* (fluorură de calciu).

➡ Sunt benefice ceaiurile de gheara-dracului, plasturii speciali și ceaiul de scoarță de salcie (A se vedea și **DURERI DE SPATE.**).

➡ **Anason prăjit:** Există o rețetă chinezească, în cazul crizelor de lumbago: prăjiți anason și pulverizați-l. Înainte de masă luați o linguriță de praf cu un pic de vin.

➡ **Tiger Balm:** Ungeți suprafețele afectate cu acest unguent, pe care îl găsiți în farmacii. Unguentul calmează durerile și inflamațiile.

➡ **Presopunctură:** Pe laba piciorului există anumite puncte care detensionează coloana, în zona lombară. Un astfel de punct este Jinmen, aflat la distanță de o lungime de deget față de osul care iese în evidență la îmbinarea dintre gambă și laba piciorului. Un alt punct este Kunlun, situat la jumătatea distanței între îmbinarea dintre gambă și laba piciorului și „Călcâiul lui Ahile".

➡ **Ghimbir:** Ghimbirul, folosit în India pentru preparate dulci și preparate din pește este utilizat împotriva crizelor de lumbago.

➡ **Ulei de susan:** În medicina Ayurveda, tratamentul cu uleiuri are un rol determinant. O frecție cu ulei de susan încălzește locul afectat, fortificându-l și vindecându-l. După ce s-a făcut frecția, persoana afectată va sta la căldură.

➡ **Căldură:** Căldura calmează durerile și detensionează. Puneți-vă un recipient cu apă caldă pe spate, în zona lombară sau faceți-vă un „pat" cald punând cartofi fierți și sfărâmați într-un

ATENȚIE!

Așa-numita poziție Psoas calmează durerile. Întindeți-vă pe spate. Așezați picioarele pe un scaun, într-un unghi de 90 de grade. Respirați adânc, conștientizând inspirația și expirația, antrenând în acest proces mușchii din zona abdomenului.

Plasturii speciali calmează durerile lombare, chiar și atunci când persoana afectată este nevoită să se deplaseze.

Scanned with OKEN Scanner

prosop din bumbac. Stați cu spatele pe prosopul respectiv.

➡ **Esențe parfumate:** Esențele de ghimbir, camfor și mentă detensionează și calmează în cazul unei crize de lumbago. Vaporizați una dintre esențele amintite sau folosiți-o ca adaos pentru baie. Amestecați câteva picături de esență cu un pic de lapte sau smântână și puneți acest amestec în apa pentru baie.

Osteoporoză

Cauze

În cazul osteoporozei, oasele se decalcifiază lent și devin casante. Acest proces, în cadrul căruia oasele își pierd din consistență, este cauzat de procesul natural de îmbătrânire. După 45 de ani, masa osoasă se reduce anual cu aproximativ 0,5-1 %. Un rol determinant îl au, însă, și factorii genetici, modul de viață, precum și regimul alimentar. Riscul apariției osteoporozei crește dacă regimul alimentar este necorespunzător, greutatea corporală este mai mică sau mai mare decât cea normală și nu se face mișcare.

ATENȚIE!
Nu consumați băuturi sau alimente bogate în fosfați, cum ar fi Cola, brânza topită sau ciocolata. Aceste alimente diminuează cantitatea de calciu din organism, pentru că formează cu el diferiți compuși.

Simptome

În stadiul incipient, această boală nu este însoțită de niciun fel de simptome. Este o boală care evoluează discret. În principiu, este vorba de o reducere nepermis de mare a masei osoase. Ulterior se manifestă dureri, care nu au legătură cu mișcarea. În afară de aceasta, spatele „se rotunjește" (Apare așa-numita „cocoașă a văduvei".). Pot să apară brusc fracturi, în special fracturi în zona superioară a gambei, dar și fracturi ale coloanei vertebrale. Se pot manifesta dureri mari și deformări ale scheletului.

Factori de risc în cazul osteoporozei

- Alimentație necorespunzătoare
- Exces de nicotină
- Deficit de vitamina D
- Lipsa mișcării
- Exces de alcool
- Deficit de calciu

Una din trei femei și unul din cinci bărbați, care au depășit vârsta de 50 de ani, au osteoporoză.

Posibilități de tratament

Se administrează de obicei preparate pe bază de calciu. În cazul persoanelor mai în vârstă se recomandă și preparate pe bază de vitamina D (preparate cu vitamina D și calciu,

Scanned with OKEN Scanner

de exemplu Sicovit D_2). La femei, hormonii cu estrogen împiedică, la climacteriu, degradarea oaselor. Dacă osteoporoza este depistată într-un stadiu incipient, succesul tratamentului este mai mare. Prin determinarea masei osoase, se poate stabili dacă s-a instalat sau nu osteoporoza, astfel încât să nu se ajungă în stadiul în care apar fracturi. Prin analize periodice se poate determina exact pierderea de masă osoasă. Pe această bază se poate aplica tratamentul adecvat.

Dacă durerile sunt mari și există o limitare a posibilităților de mișcare, trebuie să mergeți neapărat la medic!

➡ Pentru fortificarea oaselor se recomandă: *Calcium phosphoricum* (fosfat de calciu), *Calcium fluoratum* (fluorură de calciu) și *Silicea* (acid silicic). Preparatele amintite se vor administra alternativ.

➡ **Fitoestrogeni:** În cazul femeilor care ajung la climacterium, crește riscul instalării osteoporozei prin reducerea hormonilor estrogeni. În această situație sunt benefice acele plante care cresc nivelul de estrogeni. Este vorba, mai exact, despre acele plante bogate în fitoestrogeni, cum ar fi rădăcina de lumânărică argintie, laba-lupului sau piper călugăresc.

➡ **Ginseng:** Și această rădăcină folosită frecvent în medicina tradițională chineză este bogată în fitoestrogeni. Ginsengul se poate administra sub formă de tablete, praf sau soluție.

➡ **Yoga:** Exercițiile Hata-Yoga sunt benefice în prevenirea osteoporozei. Este bine să vă faceți un program zilnic de exerciții yoga.

➡ **Mișcare:** Conform pastorului Kneipp, pentru prevenirea osteoporozei se recomandă

Cele cinci metode de prevenire a osteoporozei

1. Multă mișcare în aer curat.
2. Vitamina D – Expuneți-vă la soare, dar cu măsură! 20 de minute zilnic sunt suficiente!
3. Vitamina K (din legumele verzi) reface țesutul osos; vitamina C (din citrice) accelerează vindecarea oaselor fracturate; magneziul (din banane) fortifică oasele.
4. Consumați produse bogate în calciu: produse lactate sărace în grăsimi, ape minerale, care conțin calciu. Nu consumați zahăr, pentru că diminuează cantitatea de calciu din organism.
5. Consumați produse bogate în fitoestrogeni: porumb, varză, soia, bostan, papaya, anason, semințe de in, semințe de floarea-soarelui.

Scanned with OKEN Scanner

plimbări zilnice în aer curat. În viața de zi cu zi este mai bine să mergeți pe jos, decât să luați mașina. Este bine să faceți mișcare în fiecare zi.

➡ **Esențe care relaxează:** Este bine să vă relaxați zilnic vaporizând în locuință esență de trandafir și ascultând muzică liniștitoare.

PROBLEME REUMATICE

Cauze

Termenul „reumatism" cuprinde afecțiuni și simptome dintre cele mai diverse la nivelul încheieturilor și coloanei vertebrale. Atât poliartrita cronică (a se vedea și ARTRITĂ), cât și guta se numără printre afecțiunile reumatice. Sunt considerate a fi „reumatism" problemele articulațiilor care apar ca urmare a unei infecții, de pildă, ca urmare a unei gripe.

ATENȚIE!
Dacă faceți drumeții, alpinism, este bine să aveți asupra dumneavoastră un spray cu efect cicatrizant și calmant. Acest spray va cicatriza rănile și va calma durerile măcar temporar.

Simptome

Persoanele care suferă de reumatism au dureri intense, profunde, înțepătoare în zona articulațiilor, tendoanelor și mușchilor din imediata vecinătate a părților afectate. Durerile sunt uneori șerpuitoare, ele putând „trece" de la o articulație la alta. În special dimineața apare senzația de înțepenire. Se pot forma și așa-numiți „noduli reumatici"; uneori apar chiar și limitări ale mobilității, deformarea articulațiilor și senzație de oboseală. Persoana afectată se simte uneori „ca bătută".

Posibilități de tratament

Medicul poate recomanda produse antireumatice, așa-numite antiflogistice, precum și medicamente care calmează durerile. Acestea pot conține sau nu cortizon.

Medicamentele amintite mai pot conține substanțe active ca Ibuprofen, Indometacin sau Diclofenac. Se pot prescrie și medicamente care au efect asupra sistemului imunitar, de exemplu imunosupresive.

Dacă este necesar un tratament antireumatic de lungă durată, acesta trebuie efectuat numai sub îndrumarea unui medic cu experiență. Pacienților li se spune că trebuie să respecte întocmai indicațiile medicului.

A se vedea și ARTRITĂ, ARTROZĂ și GUTĂ.

➡ Pentru dureri articulare și musculare sfâșietoare, cu simptome obișnuite

Scanned with OKEN Scanner

pentru suferinzii de reumatism, manifestate prin dureri surde de vezică și de rinichi, urină de culoare relativ închisă, folosiți *Acidum benzoicum* (acid benzoic).

➡ Când apar dureri articulare și musculare tipic reumatice, în special după răceli, ca urmare a faptului că bolnavul a stat în aer rece sau încăperi reci, stare de neliniște, dar starea generală se îmbunătățește atunci când bolnavul stă la căldură, folosiți *Dulcamara* (dulcamara).

➡ **Ceai din scoarță de salcie:** Scoarța de salcie are în componența sa acid acetilsalicilic, un acid care calmează durerile reumatice. Este bine să beți zilnic două cești de ceai.

Mod de preparare: luați o linguriță de scoarță și puneți-o în 250 ml de apă rece. Dați totul într-un clocot. Lăsați ceaiul să se liniștească cinci minute și apoi strecurați-l.

➡ Împotriva reumatismului sunt benefice gheara-dracului, semințele de boranită și frunzele de urzică (a se vedea și ARTRITĂ), precum și ceaiul din frunze de mesteacăn (a se vedea și GUTĂ).

➡ **Presopunctură:** Masați, apăsând ușor punctul numit *Shenmen*. Este vorba despre un punct aflat la nivelul articulației mâinii, pe latura degetului mic. Cel de-al doilea punct, *Yangxi* se găsește pe dosul palmei la „rădăcina" degetului mare, între ligamentele care ies în evidență atunci când ținem degetul mare întins.

➡ **Ghimbir:** În Ayurveda ghimbirul este utilizat frecvent împotriva afecțiunilor reumatice. Puteți bea ceai de ghimbir sau îl puteți folosi ca ingredient pentru preparate din pește și nu numai.

➡ **Usturoi:** Este recomandabil să consumați cât mai mult usturoi proaspăt. Purifică sângele, are efect dezinfectant și antiinflamator.

Ce puteți face

Gimnastica medicală și masajele la nivelul conjunctivelor sunt benefice. Vă ajută și exercițiile de relaxare, dar și gimnastica acvatică. Exercițiile fizice pot fi și distractive. Dozele mari de vitamina E (circa 500 miligrame zilnic) fortifică oasele și sistemul imunitar. Încercați să nu mâncați deloc dulciuri și nici carne. Consumați fructe și legume proaspete. De asemenea, este recomandabil să mâncați pește oceanic, a cărui carne conține cantități mari de acizi grași omega 3. Nu beți alcool și nu fumați!

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiile de relaxare, cum ar fi antrenamentul autogen, gimnastica în grup, meditația, relaxarea progresivă a mușchilor, exercițiile de respirație calmează durerile.

În cazul afecțiunilor reumatice cronice, împachetările cu ceva cald mai ameliorează durerile. Dacă este vorba despre afecțiuni reumatice acute, se recomandă împachetări reci.

➡ Cămașa caldă, antireumatică a pastorului Kneipp: este o soluție pentru un timp de mai multe săptămâni.

Cum trebuie să procedați? Luați o mână de flori de fân. Dați-le într-un clocot. Muiați o cămașă din bumbac în ceaiul obținut. Stoarceți-o, îmbrăcați-o și stați 30-60 de minute în patul cald.

➡ **Împachetări reci:** Înmuiați o compresă în apă rece. Stoarceți-o și puneți-o pe suprafața dureroasă.

➡ **Frecții:** Frecționați ușor zonele dureroase. Folosiți un amestec de ulei de jojoba și o picătură a unei esențe cu efect antiinflamator, cum este, de exemplu, esența de eucalipt, esență care simulează metabolismul, cum este, de exemplu, esența de sasafras sau o esență care are efect antireumatic, de exemplu tuia.

➡ **Lampă specială:** Puneți în lampa specială și vaporizați esență de cajeput. Această esență vă ajută să vă puneți gândurile în ordine. Puteți vaporiza și esență de chiparos, care fortifică și calmează nervii.

Șocurile electrice și băile speciale pot avea în multe cazuri un efect pozitiv. Acestea stimulează circulația sângelui, musculatura și nervii.

TRAUME

Cauze

Traumele, respectiv traumatismele pot fi provocate de cele mai multe ori de lovituri, șocuri sau căzături. Traumatismele se produc în special în activitatea sportivă, mai ales dacă este vorba despre sporturi extreme sau arte marțiale, ca Judo sau Taekwondo. Ele se pot produce zilnic, atunci când este vorba despre copii. Este vorba, de cele mai multe ori, de răniri ușoare, mai ales la copii. Aceștia se pot lovi sau răni atunci când cad, când se plimbă cu rotilele sau la patinaj, dacă alunecă, atunci când sunt la piscină sau dacă se lovesc de cei în compania cărora se joacă.

Simptome

Suprafața lovită doare, aceasta se umflă eventual sau se înroșește. Ulterior, pielea se colorează și se face o vânătaie. Uneori, suprafața lovită doare la efectuarea anumitor mișcări.

Scanned with OKEN Scanner

Posibilități de tratament

Se administrează, de obicei, produse cu efect calmant, unguente și creme, care se pun local. A se vedea în acest sens și *vânătăi*.

Dacă există dureri mari, care nu trec, dacă suprafața afectată se înroșește, se umflă și există anumite limitări ale mobilității, este neapărat necesar să se meargă la medic. Există posibilitatea unei luxații sau a unei rupturi de ligamente, ori a unei rupturi a capsulei articulare sau a unei fracturi. Dacă este vorba despre lovituri la cap, urmate de dureri de cap, grețuri, vărsături, poate fi vorba despre o comoție cerebrală.

A se vedea și **VÂNĂTĂI.**

➡ În fază acută se recomandă *Arnica* (arnică)

➡ **Tătăneasă:** Această plantă medicinală se recomandă pentru uz extern numai dacă pielea este intactă în zona afectată. Împachetările și cremele pe bază de tătăneasă calmează durerile și accelerează procesul de vindecare.

➡ **Gel pe bază de aloe:** A se vedea și **VÂNĂTĂI.**

➡ **Gheață:** Umpleți cu apă un borcan de iaurt. Puneți-l la congelator. Luați „blocul" de gheață, pe care l-ați obținut și frecționați cu el, timp de maxim două minute, suprafața afectată. Prin acest procedeu durerile se calmează și umflăturile se descongestionează.

➡ **Esență de arbore de ceai:** Esența de arbore de ceai calmează și descongestionează umflăturile. Dacă doriți să efectuați o împachetare, înmuiați o compresă în apă rece, puneți pe ea o picătură de esență și puneți-o aproximativ 20 de minute pe suprafața afectată.

Ce trebuie să aveți în vedere când faceți sport

Pentru a evita traumatismele, trebuie să dispuneți de o dotare corespunzătoare, atunci când faceți sport.

- Verificați starea tehnică a bicicletei și purtați cască.
- Pentru skating este necesar să aveți componente de protecție pentru coate, mâini și genunchi. Purtați cască!
- Respectați toate regulile de protecție și nu le tratați cu nepăsare!
- Nu exagerați, atunci când practicați un sport. Dacă ați obosit, pericolul unei accidentări crește.

Scanned with OKEN Scanner

Herpes în zonele genitale

Un tratament cu produse pe bază de enzime care se pot procura de la farmacie este benefic, în sensul că virusul herpetic este împiedicat să se manifeste. Enzimele fortifică organismul şi sistemul imunitar.

Cauze

Cauza acestei boli infecţioase este aşa-numitul virus *Herpes-simplex*. Acest herpes este din aceeaşi familie cu virusul care cauzează herpesul la nivelul buzelor (*Herpes labialis*). Virusul *Herpes genitalis* este denumit şi HSV tip 2, în timp ce virusul care provoacă herpesul la nivelul buzelor este HSV tip 1.

Transmiterea virusului HSV tip 2 se produce cel mai frecvent pe cale sexuală. De aceea, infectarea cu HSV tip 2 se consideră a fi o boală cu transmitere sexuală. O altă cale de transmitere o constituie aceea de la mamă la nou-născut. Virusul poate pune în pericol viaţa micuţului. Tocmai de aceea, ginecologii fac teste de rutină în timpul sarcinii, pentru a determina dacă mama este infectată cu un asemenea virus.

Lucrul mai puţin obişnuit este acela că viruşii herpetici rămân în corp, chiar dacă herpesul în sine a trecut (presupunând că acesta a apărut). Aceşti viruşi se „retrag" în măduva spinării şi rămân acolo ani de zile, uneori şi o viaţă întreagă, aflându-se, ca să spunem aşa, „în aşteptare".

Dacă sistemul imunitar este slăbit, viruşii pot să „lucreze", declanşând o nouă infecţie. În cazul persoanelor sensibile, inflamaţiile sunt frecvente şi ele pot afecta chiar calitatea vieţii.

Simptome

Dacă este vorba despre o primă infecţie cu virusul HSV tip 2, aceasta poate trece neobservată, nemanifestându-se niciun fel de simptome. Dacă nu este vorba despre o primă infecţie cu virusul amintit, apar mâncărimi în zona vaginului, respectiv a penisului sau o erupţie sub formă de bubiţe sau băşici, care se usucă în timp, formând o crustă. Este posibil să se umfle anumiţi ganglioni şi se poate ca persoana afectată să facă şi febră.

Posibilităţi de tratament

Dacă herpesul în zonele genitale se manifestă în mod frecvent (recidivează) este neapărat necesar să se meargă la medic, mai ales dacă apar dureri mari, se face febră, există în mod repetat erupţii sub formă de băşici.

Sfaturi legate de igienă

- Nu atingeţi cu mâna băşicile care se formează şi nu le rupeţi, pentru că nu faceţi decât să răspândiţi agentul patogen.
- Informaţi-vă partenerul/partenera că aveţi herpes. Tratamentul ar trebui să-l facă şi el/ea.
- Folosiţi prezervativul în cadrul actului sexual astfel încât virusul să nu aibă efectul unei mingi de ping-pong (virusul să nu treacă de la un partener la altul).

Scanned with OKEN Scanner

Astfel de herpes se tratează cu medicamente antivirale. Aceste medicamente conţin substanţe active, cum ar fi Aciclovir, care stopează înmulţirea viruşilor. Medicul poate prescrie şi unguente, supozitoare sau tablete, în cazuri grave şi infuzii. Terapia trebuie demarată deja de la primele semne ale bolii. Astfel se poate evita extinderea infecţiei. Există un medicament mai nou pe bază de Aciclovir, care oferă posibilitatea unei vindecări rapide, mai ales dacă este vorba despre *Herpes genitalis*. Medicamentul respectiv se numeşte Supraviran. De obicei este suficient să se administreze una, două tablete pe zi, timp de două, trei zile. După tratamentul cu acest medicament infecţia nu se va mai manifesta.

Dacă herpesul se manifestă frecvent, este necesar să se ceară ajutorul unui homeopat, care va efectua un examen amănunţit al persoanei afectate.

➡ Pentru iritaţia pronunţată a pielii şi conjunctivelor în zona genitală, dureri gen arsură, băşici, care dor la urinare, mâncărimi, folosiţi *Cantharis* (cantaris (muscă spaniolă)).

➡ Când apar mâncărimi şi dureri gen arsură, băşici roşii, persoana afectată se simte „ca bătută", se ivesc stări de nelinişte, folosiţi *Rhus toxicodendron* (sumac veninos).

➡ Dacă durerile sunt gen arsură, cu băşici roşii, senzaţie de slăbiciune, iar persoana afectată are dorinţa de a consuma băuturi calde, starea se agravează noaptea, în special după miezul nopţii, folosiţi *Arsenicum album* (arsenic alb).

Cum se întâmplă şi în cazul herpesului care apare la nivelul buzelor, sunt benefice şi în acest caz infuziile, tincturile sau ceaiurile pe bază de muşeţel, gălbenele sau hamamelis.

➡ Conform MTC se foloseşte în asemenea situaţii gura-leului. Învăţătura chineză recomandă această plantă amară, dulce şi rece mai ales atunci când suferim de aşa-numitul „sindrom al căldurii". Este bine să beţi timp de mai multe săptămâni ceai de gura-leului, câte o cană pe zi.

Mod de preparare: Luaţi două mâini de frunze de gura-leului. Spălaţi-le cu apă rece. Mărunţiţi-le. Turnaţi peste ele o jumătate de litru de apă clocotită. Lăsaţi preparatul să se liniştească zece minute. Strecuraţi-l.

Stresul, apăsările sufleteşti şi răcelile frecvente, respectiv

Hamamelis, planta denumită şi „nuca vrăjită a virginelor", conţine tanini cu efect antiinflamator, flavonoide deosebit de eficiente şi un ulei eteric deosebit de bun în procesul de vindecare.

ATENŢIE!

Fortificaţi-vă sistemul imunitar, făcând mult sport în aer liber. Formaţi un grup în care să intre persoane pasionate de sport. Mişcarea în grup poate fi şi distractivă.

Asiguraţi-vă un mod de viaţă echilibrat, cu multe pauze în viaţa de zi cu zi şi o alimentaţie sănătoasă, compusă din produse bogate în vitamine.

Scanned with OKEN Scanner

ciclul menstrual la femei constituie cauzele unui sistem imunitar slăbit. Virusul herpetic se bucură astfel de condiţii propice. Dacă sistemul imunitar este fortificat în permanenţă, organismul poate „lupta" foarte bine împotriva virusilor.

➡ **Echinaceea şi tuia:** Pentru întărirea, respectiv fortificarea sistemului imunitar se recomandă echinaceea şi tuia. Aceste plante medicinale se administrează sub formă de tablete, picături sau chiar produse injectabile. Este bine ca tratamentul cu aceste plante să se efectueze preventiv timp de mai multe săptămâni.

➡ **Comprese:** puneţi o compresă cu extract de muşeţel pe zonele afectate. Puteţi cumpăra extractul de la farmacie şi este necesar să îl diluaţi conform indicaţiilor de pe ambalaj. Folosind extractul de muşeţel, se vor calma durerile şi vor dispărea erupţiile.

➡ **Băi de şezut:** Se fac băi cu extract de muşeţel sau de ceai din scoarţă de stejar. Muşeţelul şi scoarţa de stejar sunt antiinflamatorii şi astringente. Din cauza acestui fapt, erupţia va dispărea mai repede şi pielea se va vindeca mai rapid.

➡ **Lampă specială:** Orice aromă care vă linişteşte şi vă relaxează în adevăratul sens al cuvântului nu poate fi decât benefică pentru dumneavoastră. Parfumaţi-vă încăperea, de pildă, cu esenţă de lavandă. Aroma dulceagă de floare vă linişteşte din punct de vedere psihic şi vă fortifică sistemul imunitar.

Inflamaţii ale testiculelor

Pentru a veni în sprijinul tratamentului efectuat, este recomandabil să luaţi şi să vă administraţi un produs pe bază de ginseng, pe care îl găsiţi la farmacie sau la Plafar. Produsele pe bază de ginseng fortifică organismul, respectiv sistemul imunitar.

Cauze

Inflamaţiile la nivelul testiculelor se manifestă de cele mai multe ori în urma unei infecţii cu agenţi patogeni, cum sunt bacteriile sau virusii. Inflamaţia se poate localiza exclusiv la nivelul testiculelor (orhită) sau exclusiv la nivelul epididimarelor (epididimită), dar se poate manifesta şi simultan. Agenţii patogeni ajung prin uretră în testicule şi epididimare. În cazul bărbaţilor maturi, aceste afecţiuni se transmit frecvent prin contact sexual. O boală tipică, transmisă frecvent pe cale sexuală este infecţia cu *hlamide*. Aceste bacterii de factură specială provoacă infecţii la nivelul

Scanned with OKEN Scanner

epididimarelor. Aceste infecţii pot deveni cronice şi dacă nu sunt tratate la timp, ele pot provoca probleme în funcţia de perpetuare. La copii, oreionul poate provoca o inflamaţie la nivelul testiculelor. Dacă sunt afectate ambele testicule, există pericolul ca mai târziu copilul afectat să fie steril. La ora actuală există vaccinuri mixte, prin care copiii sunt protejaţi împotriva aşa-numitelor boli ale copilăriei declanşate viral (rujeolă, rubeolă, oreion).

Simptome

Persoana afectată poate avea dureri în zona testiculelor, cât şi dureri care „se extind" şi asupra altor zone ale corpului. Este posibil ca testiculele să fie umflate şi roşii sau să se umfle şi nodulii limfatici din zona respectivă. Persoana afectată poate face febră. În special la copii se manifestă şi dureri de burtă, greţuri, vărsături.

Dacă există dureri mari, umflături, febră, roşeaţă, este neapărat necesar să contactaţi un medic (urolog). Şi atunci când există suspiciunea existenţei unei boli cu transmitere sexuală, cum ar fi gonoreea sau sifilisul (luesul), tricomonada sau infecţia cu hlamide se va lua legătura cu medicul. Dacă testiculul/testiculele se umflă, în absenţa durerilor, este posibil chiar să existe o tumoare.

Posibilităţi de tratament

Dacă există o inflamaţie a testiculelor, aceasta trebuie tratată de către medic cu antibiotice. Ca terapie secundară se poate trece la administrarea pentru uz extern a unor compuşi cu sulf.

Poate fi vorba, în acest sens, despre creme sau geluri, care calmează durerile.

➡ **Ceai din plante medicinale,** cu efect antiinflamator: Beţi ceaiul timp de şase săptămâni, câte două căni pe zi. De fiecare dată ceaiul trebuie să fie proaspăt preparat. Cu ajutorul acestui ceai se elimină toxinele din organism.

Mod de preparare: amestecaţi 30 g flori de muşeţel, 20 g frunze de mesteacăn, 20 g coada-şoricelului, 10 g urzică moartă (sau urzică vie)

ATENŢIE!
Pentru a calma durerile, este bine ca testiculul să fie „susţinut". Puteţi folosi, în acest sens, suspensor „scoică" sau „perniţă".

Vă face bine să vă relaxaţi

- În viaţa de zi cu zi este bine să mai faceţi şi pauze. Dacă nu vă simţiţi bine, este recomandabil repausul la pat.
- Chiar şi după ce afecţiunea a trecut, este bine să purtaţi lenjerie de corp adecvată, astfel încât testiculele să fie „susţinute".
- Nu se recomandă chiloţi tip boxer.
- Dacă practicaţi arte marţiale ca Judo sau Taekwondo sau chiar fotbal, este bine să vă protejaţi organele genitale.
- Renunţaţi măcar temporar la sporturile care implică rezistenţă, cum ar fi, de exemplu, ciclismul sau călăria.

Scanned with OKEN Scanner

într-o cutie cu capac. Turnaţi peste echivalentul a două linguriţe cu vârf din amestecul prezentat anterior 150 ml de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul astfel obţinut să se liniştească zece minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Soluţie cu efect calmant:** Pregătiţi o compresă. Puneţi pe pansament sau faşă soluţie cu efect calmant. Puneţi compresa pe suprafaţa dureroasă şi aşteptaţi până când soluţia respectivă s-a evaporat. Compresa răcoreşte şi calmează.

➡ **Băi de şezut:** Taninii din extractul de scoarţă de stejar au un efect antiinflamator şi astringent. Faceţi băi de şezut cu astfel de extract sau puneţi-vă comprese cu extract de plante medicinale, pe care le puteţi procura de la farmacie, respectiv de la Plafar.

➡ **Ceai Lapacho rece:** Durerile pot fi calmate şi cu ceai Lapacho rece. Acesta are efect antiinflamator, antibacterian şi revitalizant.

➡ **Rabarbură:** Aceasta este o plantă care creşte în ţările din vestul Europei, dar şi la noi (în Ardeal şi Banat). Chinezii spun despre ea că este amară, rece, dar şi purificatoare. Rabarbura are şi proprietatea de a calma durerile. Vă puteţi prepara un compot răcoritor de rabarbură, pe care să-l îndulciţi cu un pic de miere.

➡ **Ceai amar din plante medicinale:** Astfel de ceaiuri ajută la eliminarea toxinelor din organism. Ele sunt benefice în cazul inflamaţiilor. Beţi câte două căni zilnic.

Mod de preparare: amestecaţi 30 g seminţe de fenicul, 30 g rădăcină de cicoare, 25 g coriandu, 25 g gura-leului şi 15 g năgară. Puneţi trei linguriţe de amestec într-un litru de apă. Lăsaţi să fiarbă 8-10 minute, apoi strecuraţi ceaiul obţinut.

➡ **Băi de şezut, cu nămol:** Nămolul are efect antibacterian, antiinflamator şi regenerează.

Cum trebuie să procedaţi? Daţi drumul apei, cât mai fierbinte, în cadă, până la un nivel de 20 cm. Puneţi cantitatea de nămol corespunzătoare (conform indicaţiilor unui specialist) şi faceţi baie de şezut aproximativ 20 de minute. După aceea odihniţi-vă.

➡ **Masaj cu esenţe parfumate:** Scopul masajului cu esenţe parfumate este acela de a relaxa trupul şi de a linişti sufletul. Lăsaţi-vă masat într-o atmosferă plăcută, la o lumină nu foarte puternică, în ambianţa unei muzici liniştitoare. Ca bază se poate folosi, de exemplu, ulei de jojoba. Se pot pune în acest ulei câteva picături de esenţă calmantă şi în acelaşi timp afrodisiacă, de iasomie şi ylang-ylang.

Scanned with OKEN Scanner

Inflamaţii ale vaginului

Cauze

Inflamaţia conjunctivei vaginului (în termeni medicali se numeşte Colpitis.) este cauzată de o infecţie provocată de unul sau mai mulţi agenţi patogeni. Poate fi vorba de bacterii sau ciuperci care sunt prezente, oricum, în vagin, dar se înmulţesc excesiv, putând provoca, astfel, o inflamaţie. Există anumite motive pentru care se manifestă această înmulţire nepermisă. Printre acestea enumerăm: administrarea pastilelor anticoncepţionale, a preparatelor pe bază de hormoni, a antibioticelor, o deficienţă a sistemului imunitar, alimentaţia nesănătoasă (alimente foarte grase sau bogate în zaharuri). Poate fi vorba şi despre anumite tulburări în timpul sarcinii, dar şi despre o igienă necorespunzătoare la contactul sexual. Atunci când este vorba despre inflamaţii ale vaginului, un rol determinant îl are şi starea psihică. Stresul, supărările, nepotrivirile de natură sexuală pot modifica flora vaginală într-o asemenea măsură, încât înmulţirea agenţilor patogeni nu mai poate fi stopată.

O altă variantă o constituie transmiterea agenţilor patogeni din exterior: mai rare sunt cazurile în care sursa agenţilor patogeni o constituie prosoape infectate, toalete sau piscine, unde nu au fost respectate normele de igienă. Mai frecvent se întâmplă ca transmiterea să se facă pe cale sexuală, în situaţia în care partenerul este deja infectat. Printre cele mai frecvente afecţiuni se numără vaginoza bacteriană, cauzată de *Gardnerella vaginalis*, respectiv candidoza.

Evitaţi stresul, alcoolul şi nicotina. Acestea vă slăbesc sistemul imunitar şi astfel sunt create condiţiile pentru o inflamaţie a vaginului.

Simptome

Sunt foarte frecvente mâncărimile şi arsurile în zona vaginului, însoţite de scurgeri, respectiv secreţii, care pot fi galbene, cenuşii sau verzui şi pot avea miros neplăcut. O inflamaţie poate fi „anunţată" şi prin roşeaţă, umflături, fistule sau băşici în zona vaginală. Este posibil ca bolnavei să i se umfle şi nodulii limfatici de la nivelul abdomenului inferior, ea poate face febră, poate avea senzaţie de oboseală, o stare generală de rău. Se pot manifesta, de asemenea, dureri abdominale şi o lipsă a apetitului sexual.

Acidul lactic regenerează

Seara, înainte de culcare, este bine să faceţi o spălare vaginală cu iaurt natural, care conţine bacterii cum sunt Lactobacillus acidophilus şi Lactobacillus bifidus. Introduceţi iaurtul în capsula specială pentru spălări vaginale (pe care o puteţi procura de la farmacie). Astfel, peste noapte, „bacteriile bune" pătrund în vagin şi echilibrează flora. Puteţi pune iaurt şi pe un tampon, pe care să-l scoateţi dimineaţa.

Scanned with OKEN Scanner

Vă place muzica clasică? Mergeţi regulat la concerte şi bucuraţi-vă de „călătoria pe tărâmul sunetelor". Astfel de concerte calmează şi combat stresul.

Este neapărat necesar să vă consulte un medic dacă simptomele sunt violente, dacă aveţi dureri în zona vaginală şi/sau abdominală, dacă se manifestă secreţii cu aspect şi miros anormal, dacă aveţi mâncărimi. Şi dacă există suspiciunea existenţei unei boli cu transmitere sexuală, este nevoie să mergeţi la un specialist. Relativ larg răspândită este şi infecţia cu *chlamide*, care afectează uretra. Toate aceste afecţiuni, cât şi herpesul genital, care se manifestă prin formarea de vezicule, gonoreea, cu scurgeri purulente şi alte infecţii necesită un tratament medicamentos.

Inflamaţiile vaginului trebuie tratate cu mare atenţie şi în perioada de sarcină. O astfel de inflamaţie netratată poate pune în pericol viaţa fătului. De aceea este necesar ca în perioada de sarcină medicul ginecolog să detecteze la timp şi să trateze corespunzător o asemenea inflamaţie.

Este necesar să vă asiguraţi că partenerul dumneavoastră nu este infectat!

Posibilităţi de tratament

Preparatele pe bază de acid lactic asigură echilibrul la nivelul florei vaginale. Astfel de produse se pot procura de la farmacie sub formă de capsule sau pastile speciale. În numeroase cazuri sunt bune şi produsele eficiente împotriva ciupercii *Candida albicans* (de exemplu, Clotrimazol) sau împotriva tricomonadelor (de exemplu, Metronidazol). În cazul infecţiilor cu chlamide sunt eficiente preparatele pe bază de tetraciclină. Soluţiile cu iod au un efect antiinflamator.

Înainte de a trece la un anumit tratament, este recomandabil să vă consulte un medic specialist, care să stabilească exact cauza inflamaţiei.

Dacă inflamaţiile se manifestă frecvent, este necesară părerea unui homeopat, deoarece este necesară modificarea terapiei. Alte sfaturi mai găsiţi şi la SCURGERI.

- Dacă se manifestă frecvent infecţii cu *Candida*, iar vaginul este uscat şi iritat, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).
- Dacă apar scurgeri, respectiv secreţii cu miros puternic; mâncărimi; starea se îmbunătăţeşte la căldură şi se înrăutăţeşte la frig; bolnava se simte „ca bătută": folosiţi *Hepar sulfuris* (sulfură de heparină).
- Dacă secreţia este albă, vâscoasă şi lipsită de miros, apar mâncărimi supărătoare; dureri la nivelul vezicii urinare şi senzaţie de iritaţie la nivelul vezicii biliare; oboseală; iritabilitate; trecerea de la o stare la alta: folosiţi *Staphisangria*

Scanned with OKEN Scanner

(sângele Sfântului Ştefan; iarba Sfântului Ştefan).

➡ **Ceai din plante medicinale:** Beţi timp de o lună sau două câte două căni de ceai pe zi. Acest ceai are efect antiinflamator.

Mod de preparare: amestecaţi 40 g flori de muşeţel, 30 g păducel, 30 g coada-şoricelului, 20 g urzică moartă. Puneţi amestecul într-un recipient, care se poate închide etanş. Puneţi două linguriţe din amestecul obţinut într-o cană. Turnaţi peste amestecul din plante apă clocotită. Lăsaţi ceaiul circa douăsprezece minute să se liniştească.

➡ **Spălări vaginale:** Spălările calmează şi diminuează secreţia. Efectuaţi spălările de trei ori pe zi cu un dispozitiv special. Efectuaţi spălări cu ceai proaspăt. Ceaiul este similar celui prezentat anterior, numai că la amestec mai trebuie să adăugaţi 20 g de coji de alune, care conţin tanini. Ceaiul se prepară în modul prezentat mai sus. Este bine să lăsaţi ceaiul să se răcească puţin.

➡ **Alimentaţie:** Conform învăţăturii chineze, pentru organele sexuale şi pentru creşterea apetitului sexual sunt benefice murele, agrişele, fructele de Lycnis, ceapa, usturoiul. Puteţi să preparaţi, de exemplu, o salată gustoasă din mure, agrişe şi alte fructe, după gust. Nu îndulciţi cu zahăr, deoarece zahărul prelucrat industrial constituie „hrană" pentru ciupercile din vagin şi vă slăbesc sistemul imunitar. Fructele de Lycnis pot constitui o gustare excelentă, dar numai dacă se consumă cu măsură! Usturoiul, ceapa şi hreanul „ucid" bacteriile, dar dau şi un gust bun preparatelor.

➡ **Post:** Dacă nu sunteţi slăbită, puteţi să postiţi. Cu toate acestea, nu este recomandabil ca postul să fie unul prelungit. În timpul postului este bine să beţi cantităţi mari de apă şi ceaiuri din plante medicinale. Nu este bine să faceţi prea mult efort. Faceţi pauze la intervale regulate de timp.

➡ **Yoga:** Exerciţiile Yoga sunt benefice în timpul unui post, dar şi atunci când nu postiţi. Aceste exerciţii vă asigură un echilibru sufletesc, un echilibru în planul vieţii sexuale şi bucuria pentru tot ceea ce ţine de spiritual.

Exerciţiu de respiraţie pentru purificare şi relaxare: Staţi pe spate. Ridicaţi genunchii la piept, astfel încât să-i puteţi cuprinde cu mâinile. Când expiraţi, lăsaţi genunchii în

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Nu folosiți spray-uri speciale pentru zone intime, nici substanțe aromate, în condițiile în care suferiți de o inflamație a vaginului. Este bine să purtați lenjerie intimă din bumbac, astfel încât pielea să poată respira.

jos. Când inspirați, ridicați genunchii la piept. Mișcarea trebuie să fie asemănătoare acelei prin intermediul căreia stoarceți un burete. Executați mișcarea de mai multe ori.

➡ **Aloe vera:** Beți în mod regulat suc de Aloe. Acest suc are un efect benefic asupra tuturor organelor situate în partea inferioară a abdomenului, are efect antiinflamator și reduce secrețiile.

➡ **Băi de nămol:** Băile de nămol asigură echilibrul hormonal. Nămolul are efect antibacterian, din cauza conținutului său de sulf și acid huminic. Nămolul regenerează și conjunctivele. Estrogenii vegetali, pe care îi conține, au un efect pozitiv asupra ciclului menstrual. Puteți face băi de șezut cu nămol. Este bine să respectați indicațiile specialiștilor. Baia de șezut, cu nămol, nu trebuie să dureze mai mult de 20 de minute. După aceea faceți duș și înveliți-vă bine cu o pătură.

➡ **Tratament antistres:** Inflamațiile și ciupercile se pot manifesta foarte bine, dacă organismul este slăbit, de exemplu, din cauza stresului. Încercați să vă liniștiți și să vă fortificați sistemul imunitar prin metode recomandate de pastorul Kneipp. Dușurile alternative (reci/calde), făcute dimineața, potențează circulația sângelui. Există o serie de plante medicinale care calmează și asigură un somn odihnitor. Printre acestea se numără valeriana, hameiul, iarba-stupului. Acestea pot fi folosite separat sau în amestec. Curele cu aer de pădure, de mare sau de munte fortifică organismul și sunt un balsam pentru suflet.

➡ **Esențe parfumate:** Încercați să vă rezervați timp numai pentru dumneavoastră. Parfumați-vă locuința cu esențe, benefice pentru suflet, cum ar fi esența de Ylang-Ylang. Această esență creează o atmosferă de intimitate și îmbie la erotism. Puteți folosi și esență de iasomie, care este benefică pentru suflet.

Scanned with OKEN Scanner

Inflamații ale vezicii

Cauze

Inflamaţiile vezicii se manifestă aproape întotdeauna ca urmare a unei infecţii cu agenţi patogeni, mai ales bacterii. Aceste inflamaţii pot să apară şi din cauza faptului că partea inferioară a corpului, respectiv picioarele au stat într-un mediu rece. Aşa se întâmplă când persoanele care ies din apă nu-şi schimbă imediat slipul. În asemenea condiţii, bacteriile au condiţii propice pentru a-şi croi drum prin intermediul conjunctivelor căilor urinare, ajungând la vezică şi ulterior cauzând infecţii.

Din cauza constituţiei anatomice, femeile suferă mai des de inflamaţii ale vezicii urinare decât bărbaţii. Traiectul urinar este mai scurt la femei decât la bărbaţi. De aceea bacteriile pătrund mau uşor şi mai rapid în vezica urinară.

Simptome

Simptomele tipice ale unei infecţii a vezicii urinare sunt urinările frecvente, durerile şi arsurile în momentul urinării. Pot să se manifeste şi dureri şi crampe în zona bazinului şi părţii inferioare a abdomenului. Aceste simptome pot semnala existenţa unor infecţii. Persoana afectată poate face şi febră. Dacă este vorba despre o infecţie gravă, urina este tulbure şi prezintă urme de sânge, care provin din vasele sangvine mici, ale vezicii urinare iritate. Este necesar ca orice infecţie a vezicii urinare să fie tratată urgent, deoarece în caz contrar există pericolul ca infecţia să se extindă asupra rinichilor.

Consultaţi neapărat un medic, dacă aveţi dureri mari şi crampe în zona vezicii urinare. Durerile în zona rinichilor pot constitui semnalul existenţei unei infecţii ascendente, adică a unei infecţii în zona vezicii şi traiectului urinar (uretrei). Este necesar să mergeţi la medic şi dacă urina are o culoare mai închisă, dacă există sânge în urină, dacă aveţi febră, dureri de cap şi alte simptome, cum sunt greţurile şi vărsăturile.

Posibilităţi de tratament

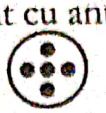
Se pot administra preparate sintetice pe bază de Metamizol, care calmează durerile gen crampe şi reduc frecvenţa urinărilor.

Important: Preparatul Metamizol se eliberează numai cu reţetă. Este posibil ca la administrarea acestui preparat medicamentos urina să se coloreze în roşu. Dacă se dovedeşte că este vorba despre o infecţie de natură bacteriană, de exemplu cu bacteria *E coli*,

ATENŢIE!
Persoanele care fac uşor inflamaţii ale vezicii urinare nu trebuie să înoate în ape reci şi nici să poarte haine ude!

Scanned with OKEN Scanner

medicul poate recomanda şi un tratament cu antibiotice.



➡ Când persoana afectată are dureri care apar brusc şi au aspect de arsuri sau de crampe, iar partea inferioară a corpului este sensibilă la apăsare şi simptomele apar ca reacţie la frig şi la umezeală, folosiţi *Belladona* (mătrăgună).

➡ Dacă arsurile sunt foarte greu de suportat, apar urinări frecvente, iar urina este fierbinte şi roşiatică, se produc stări de nelinişte şi nervozitate, folosiţi *Aconitum* (omeag).

➡ Când arsurile sunt greu de suportat, apar urinări frecvente, iar starea se agravează atunci când persoana afectată urinează, folosiţi *Cantharis* (cantaris (muscă spaniolă)).

➡ Dacă există senzaţia de iritaţie la nivelul vezicii urinare, iar persoana afectată poate urina numai stând în picioare, folosiţi *Sarsaparilla* (sarsaparilla).

➡ **Ceai, pentru stări acute:** Mod de preparare: se amestecă 25 g de talpa-ursului, 25 g de pir, 25 g de coada-şoricelului. Peste echivalentul a trei linguri de amestec se toarnă un litru de apă clocotită. Preparatul obţinut se lasă zece minute să se liniştească şi apoi se strecoară. Beţi la fiecare două ore o cană de ceai fierbinte.

➡ **Ceai împotriva inflamaţiilor:** Mod de preparare: se amestecă 20 g de talpa-ursului, 20 g de grozamă, 15 g de ghimpe, 10 g de frunze de mesteacăn, 20 g de Othosiphon aristatus. Peste echivalentul a trei linguri de amestec se toarnă un litru de apă clocotită. Preparatul obţinut se lasă zece minute să se liniştească şi apoi se strecoară. Beţi de trei ori pe zi câte o cană de ceai.

➡ **Ceaiuri care stimulează urinarea:**

Ceai de urzică: două linguriţe de frunze de urzică se fierb timp de cinci minute într-un sfert de litru de apă. Ceaiul obţinut se strecoară. Beţi ceai timp de mai multe zile, dimineaţa şi seara. Ceaiul trebuie să fie călduţ. Beţi cu înghiţituri mici.

Ceai de leuştean: puneţi două linguriţe de rădăcină de leuştean, tocată, într-un vas cu 250 ml de apă rece. Lăsaţi cinci minute să fiarbă. Strecuraţi ceaiul obţinut. Beţi câte două căni de ceai zilnic.

Ceai de tărâţe: puneţi o lingură cu vârf de rădăcină de tărâţe mărunţite într-un vas cu 250 ml de apă rece. Lăsaţi cinci minute să fiarbă. Strecuraţi ceaiul obţinut. Beţi cantitatea de ceai astfel obţinută de două, trei ori pe zi. Amestecaţi leuştean cu tărâţe. Veţi obţine,

ATENŢIE!

Ceaiul Lapacho, tipic sudamerican, fortifică sistemul imunitar şi combate apariţia infecţiilor. Beţi de mai multe ori pe zi câte o cană de ceai Lapacho. Găsiţi acest ceai în magazinele Plafar.

Scanned with OKEN Scanner

astfel, un ceai care stimulează urinarea, dar cu ajutorul căruia se elimină şi bacteriile.

➡ Consumaţi cardamă şi coltunaş sub formă de adaos în salate. Aceste plante stimulează urinarea şi purifică sângele. Nu este bine ca ele să fie consumate pe o perioadă îndelungată, deoarece pot avea efect negativ, pot duce la iritarea vezicii urinare şi rinichilor. De asemenea pot cauza probleme la nivelul intestinelor sau stomacului.

Gimnastică medicală chineză: Există patru exerciţii destinate fortificării zonei bazinului şi combaterii inflamaţiilor:

1. **Staţi întins pe spate,** în apropierea unui perete. Sprijiniţi picioarele încrucişate, de perete. Inspiraţi şi ridicaţi capul, strângând, în acelaşi timp, fesele. Expiraţi şi reveniţi în acelaşi timp la poziţia iniţială.
2. **Staţi jos.** Contractaţi anusul. Aşezaţi-vă în genunchi, expiraţi şi relaxaţi-vă.
3. **Staţi pe spate.** Trageţi genunchii la piept. Lipiţi picioarele de fund în timp ce tălpile ating podeaua. Inspiraţi şi ridicaţi fundul. Expiraţi şi coborâţi fundul.
4. **Staţi pe spate.** Picioarele sunt ridicate „lumânare". Încrucişaţi picioarele, astfel încât să faceţi „foarfecele". Este nevoie ca piciorul drept, apoi piciorul stâng să se afle în faţă, în mod alternativ.

➡ **Presopunctură:** Apăsaţi şi masaţi punctul numit *Guanyuan*, situat cu patru lăţimi de deget mai jos de ombilic, aproximativ cu o palmă mai sus de Muntele lui Venus.

➡ **Raze:** Dacă aveţi o lampă cu infraroşu, puteţi să vă iradiaţi zona vezicii urinare de două ori pe zi, timp de 15 minute, ţinând lampa la o distanţă de 30 cm faţă de corp. Un asemenea tratament calmează durerile.

➡ Vă poate ajuta foarte mult şi un **săculeţ cu flori de fân,** pe care îl puteţi cumpăra

Câteva sfaturi pentru copiii dumneavoastră

- Copiii, în special fetiţele trebuie să aibă îmbrăcăminte groasă în zona inferioară a abdomenului. Din cauza structurii anatomice, fetiţele suferă mai frecvent de infecţii ale căilor urinare decât băieţii.
- Copiii care suferă de infecţii ale vezicii urinare trebuie să bea cantităţi mari de lichide, fie că este vorba despre apă minerală, despre ceai procurat de la farmacie sau despre unul dintre ceaiurile la care se face referire chiar în prezentul capitol. Pentru a avea un gust mai plăcut, ele pot fi îndulcite cu un pic de miere.
- Acordaţi atenţie igienei corporale zilnice. Fetiţele trebuie şterse la funduleţ cu mişcări mergând spre spate, iar băieţii nu trebuie să se tragă, respectiv să fie traşi de prepuţ.
- Dacă se manifestă frecvent inflamaţii ale vezicii urinare, este necesar să contactaţi un pediatru specializat în urologie. Acest medic specialist poate constata dacă este vorba despre o malformaţie, respectiv despre o stenoză a uretrei.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!
Este foarte important să beţi lichide în cantităţi mari! Beţi apă minerală sau, şi mai bine, ceaiuri, care stimulează urinarea şi au efect antiinflamator.

de la Plafar. Puneţi săculeţul într-o oală şi turnaţi peste el apă fiartă. Acoperiţi oala şi lăsaţi totul aşa 15 minute. Oala trebuie să fie acoperită, astfel încât să nu se piardă compuşii volatili. Stoarceţi bine săculeţul, folosind două stinghii din lemn. Înveliţi-l apoi într-un prosop. Puneţi-l pe vezică şi înfăşuraţi-vă zona respectivă cu o păturică din lână. Rămâneţi aşa timp de o oră.

➡ **Băi în flori de fân:** Aceste băi sunt benefice în cazul afecţiunilor vezicii urinare.

Cum trebuie să procedaţi? Fierbeţi 400 g de flori de fân în cinci litri de apă. Fierbeţi preparatul timp de 15 minute, apoi strecuraţi. Turnaţi ceaiul în cada cu apă (la circa 38 °C). Staţi în cadă circa 15 minute.

➡ **Cartofii fierţi**, tăiaţi felii, încălzesc bine locul pe care sunt aşezaţi.

Cum trebuie să procedaţi? Fierbeţi 3 kg de cartofi în coajă. Fărâmaţi cartofii fierţi într-o faşă. Puneţi faşa în care sunt „înveliţi" cartofii fărâmaţi, în zona vezicii urinare.

➡ **Băi calde de şezut:** O baie caldă de şezut este benefică pentru vezica urinară.

Cum trebuie să procedaţi? Puneţi un termometru în baie. Faceţi băi de şezut timp de 20 de minute. Temperatura apei trebuie să varieze între 35 şi 42 °C. După băile de şezut este bine să staţi în pat, cu o sticlă cu apă caldă.

➡ Pentru uz extern amestecaţi 50-100 ml de ulei de jojoba cu câteva picături de esenţă de tămâie, bergamotă sau fenicul. Acest amestec calmează durerile. Masaţi cu el partea inferioară a abdomenului.

Mărirea prostatei

Bărbaţii ar trebui să meargă regulat la urolog, pentru un examen de rutină. Dacă un cancer la rinichi, la vezică, la prostată sau la intestine este detectat din timp, şansele de vindecare sunt foarte mari.

Cauze

Foarte mulţi bărbaţi suferă, odată cu înaintarea în vârstă, de mărirea prostatei. Această glandă, care are dimensiunile unei castane, înconjoară uretra ca o manşetă. La vârsta maturităţii şi apoi la bătrâneţe şi bărbaţii trec printr-o fază de modificare hormonală. Este posibil să se mărească prostata şi să îngusteze astfel uretra. Mecanismul de lucru al vezicii urinare este afectat. Din acest motiv, la urinare mai rămâne urină în vezică. Acest rest poate provoca infecţii. Dacă acest rest de urină este în cantităţi importante se poate ajunge şi la îmbolnăviri ale rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

Simptome

Din cauza faptului că urina nu este eliminată în totalitate, jetul urinar este unul foarte slab. Acest fenomen este însoţit de faptul că bolnavul mai elimină câteva picături de urină, după ce a urinat deja. Se întâmplă destul de frecvent ca atunci când urinează, bolnavul să aibă dureri gen arsuri. Mai mult chiar, bolnavul simte nevoia de a se duce la toaletă chiar şi în timpul nopţii.

Posibilităţi de tratament

Există posibilităţi variate de tratament. Dacă există o mărire uşoară a prostatei, medicii recomandă produse pe bază de plante sau medicamente care se eliberează fără reţetă pe bază de aşa-numiţi alfa-1- blocatori. Dacă este vorba despre o mărire importantă a prostatei, se recomandă medicamente mai puternice.

Este bine să mergeţi la medic în momentul în care aveţi dureri sau simţiţi arsuri la urinare. Poate fi vorba despre o inflamaţie. Şi atunci când aveţi probleme la urinare în sensul că urinaţi rar sau, dimpotrivă urinaţi des, trebuie să mergeţi la urolog. Medicul trebuie să constate în ce stare se găseşte prostata şi dacă este vorba despre o afecţiune a acesteia. Dacă nu mai urinaţi deloc, este necesar să chemaţi urgent un medic.

➡ Când durerile apar brusc, au aspectul unor crampe sau unor arsuri, partea inferioară a abdomenului este sensibilă la atingere, faţa este roşie şi arde, simptomele apar şi din cauza umezelii şi frigului, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).

➡ Dacă durerile sunt greu de suportat, au aspectul unor arsuri, apare necesitatea de a merge foarte des la toaletă, urina este puţină, roşcată, se manifestă dorinţa de a bea mult, în special apă rece şi se instalează stări de mare nelinişte, folosiţi *Aconitum* (omeag).

➡ **Preparat fitoterapeutic:** Azuprostat Sandoz.

ATENŢIE!

Este bine să practicaţi regulat un sport de rezistenţă, cum ar fi, de exemplu, walkingul sau joggingul. Nu se recomandă sporturi la care trebuie să staţi în şa, cum ar fi, călăria sau ciclismul.

Sfaturi suplimentare

- Un efect pozitiv în cazul existenţei unor probleme de prostată au următoarele legume şi plante: roşii, castraveţi, mere, pere, alune, seminţe de in, alune de pădure, seminţe de pin.
- Discutaţi cu urologul, pentru a vedea dacă este bine să luaţi vitamina B.
- Nu mâncaţi condimentat şi evitaţi dulciurile. Nu consumaţi alimente cu un conţinut ridicat de grăsimi animale. Este recomandabil să consumaţi alimente care nu irită stomacul şi care sunt sărace în grăsimi, cum ar fi fructele, legumele, cruditătile.
- Nu beţi lichide cu efect diuretic, cum sunt berea, băuturile alcoolice sau cafeaua.
- Evitaţi să staţi mult timp jos, în special pe suprafeţe reci, cum ar fi bănci sau pietre.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Puteți să vă pregătiți o pâine deosebit de gustoasă cu semințe de bostan. Folosiți făină integrală, care conține fibre și amestecați semințele de bostan cu aceasta.

➡ **Fructe de palmier-ferăstrău:** Fructele, dar și seminţele conţin un ulei eteric în care există caroten, flavoni şi tanini. Se realizează o multitudine de preparate din aceste fructe. În ceea ce priveşte dozarea şi modul de administrare, este bine să consultaţi medicul.

➡ **Seminţe de bostan:** Aceste seminţe conţin compuşi fitoterinici, care potenţează activitatea vezicii urinare şi împiedică mărirea prostatei. În afară de aceasta, compuşii amintiţi calmează durerile şi au efect diuretic. Este recomandabil să mâncaţi zilnic 2-3 linguri de seminţe de bostan. Puteţi folosi ulei din seminţe de bostan şi în bucătărie. Există şi o serie întreagă de preparate pe bază de seminţe de bostan.

➡ **Ceai verde:** Beţi de trei ori pe zi câte o cană de ceai verde, care conţine cofeină. Acest ceai stimulează eliminarea urinei şi fortifică vezica. Ceaiul verde conţine chiar şi substanţe care împiedică formarea celulelor cancerigene.

➡ **Alimente cu efect benefic:** Chinezii recomandă grâu încolţit, orez netratat, ţelină şi morcov.

➡ **Yoga:** Există anumite exerciţii, cum ar fi Fluturele, Cămila, Barca, Greierele, prin efectuarea cărora se împiedică mărirea prostatei.

Dacă suferiţi de diferite inflamaţii, nu este bine să practicaţi Asana(exerciţii fizice specifice Yoga).

➡ **Ceai de urzică:** Pastorul Kneipp recomanda acest ceai, care măreşte cantitatea de urină şi calmează durerile care se pot manifesta la urinare. Este bine să beţi dimineaţa şi seara câte o ceaşcă.

Mod de preparare: Puneţi o linguriţă de urzică într-un vas cu aproximativ 150 ml de apă şi lăsaţi să fiarbă cinci minute, în condiţiile în care vasul este acoperit. Strecuraţi apoi ceaiul şi beţi-l călduţ.

➡ **Băi de şezut:** Dacă există probleme de prostată, esenţa de muşeţel calmează durerile şi liniştește.

Cum trebuie să procedaţi? Amestecaţi aproximativ opt picături de esenţă de muşeţel cu două linguri de ulei de migdale. Puneţi acest amestec în cada în care faceţi băi de şezut. Apa trebuie să aibă circa 38 °C şi baia nu trebuie să dureze mai mult de 20 de minute.

Scanned with OKEN Scanner

Pietre la rinichi

Cauze

Cauzele formării pietrelor la rinichi sunt dintre cele mai diverse. Este vorba despre depuneri care pot rezulta în urma regimului alimentar (de exemplu, consumul excesiv de carne). Carnea este bogată în purină, o albumină a cărei descompunere implică o creştere a cantităţii de acid uric, se pot forma astfel urați. Urmarea nivelului ridicat de acid uric poate fi şi guta.

Poate fi vorba şi despre o deficienţă cronică de vitamine, de un consum redus de lichide, de o inflamaţie a rinichilor, ceea ce poate creşte riscul formării de pietre. Este posibil să existe o afecţiune a glandelor paratiroide, care poate implica formarea de calculi. Aceste glande „răspund" de conţinutul de calciu din organism. Dacă există o problemă în funcţionarea lor, nivelul de calciu se poate deregla. Există şi situaţii, ce e drept, puţine, în care alte substanţe biochimice, cum ar fi cisteina, duc la formarea pietrelor la rinichi.

Simptome

Există situaţii în care nu se manifestă niciun fel de simptome atunci când pietrele încep să se depună în rinichi sau în traiectul urinar. Colica renală se declanşează abia atunci, când pietrele de mici dimensiuni ies din rinichi şi încep să fie eliminate. Se manifestă atunci crampe în partea inferioară a abdomenului. Durerile se pot extinde până către spate. Apar şi simptome secundare, cum ar fi greţuri, vărsături, frisoane. Uneori, odată cu urina se elimină şi sânge.

Dacă se formează frecvent pietre la rinichi şi dacă există infecţii la rinichi, este necesar să se ia legătura cu un nefrolog (medic specialist în problemele rinichilor) sau cu un urolog (medic specialist în problemele aparatului urinar). Există anumite simptome care impun o vizită la medic: dureri în zona rinichilor şi a vezicii urinare., febră, sânge în urină, greţuri,

Alimentaţie benefică

- Mâncaţi carne puţină. Evitaţi conservele. Carnea conţine purine, care pot duce la formarea pietrelor.
- Dacă aveţi calculi (pietricele de calciu) la rinichi, evitaţi să consumaţi alimente bogate în calciu, cum ar fi, de exemplu, lactatele, migdalele, sau susanul. Ar fi bine să renunţaţi şi la alimentele care conţin oxalaţi, cum sunt rabarbura, roşiile şi ciocolata.
- Este bine să mâncaţi cât mai puţin sărat. Dacă se poate, renunţaţi cu totul la sare.
- Pentru „curăţarea" rinichilor se recomandă mere, cireşe, anghinare, fenicul, varză, ţelină, sparanghel, salată de guraleului.
- O cantitate exagerată de magneziu poate implica formarea de pietre la rinichi. Crudităţile conţin cantităţi mari de magneziu. Mâncărurile sărace în grăsimi reduc din cantitatea de magneziu.
- Magheranul şi pătrunjelul stimulează activitatea rinichilor.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!
Beți apă plată și ceai neîndulcit în cantități mari. Dacă aveți pietre la rinichi, trebuie să beți 3-4 litri de lichid pe zi.

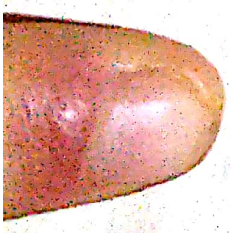
vărsături, „pungi" sub ochi, acumulare de apă în picioare, senzația de oboseală, lipsa de randament.

Copiii fac foarte rar pietre la rinichi. Acest lucru se întâmplă la vârste mici numai dacă există tulburări ale metabolismului sau o infecție renală cronică. În asemenea situații, medicul pediatru trebuie să îndrume copilul, respectiv părinții spre un specialist.

Posibilități de tratament

Pentru combaterea durerilor se recomandă medicamente pe bază de Metamizol. Aceste medicamente se vor administra numai la recomandarea medicului. În timpul tratamentului cu medicamentele amintite este posibil ca urina să se coloreze în roșu și să intervină modificări în compoziția sângelui. Medicamentul Buscopan are efect calmant și antispastic.

ATENȚIE!
Mișcarea sub diverse forme, alergări, sărituri, urcat scări vă poate ajuta. Prin mișcare, pietrele sunt dirijate din rinichi sau de pe traiect în vezică și sunt eliminate.



- **Colică renală**; dureri de spate; dureri musculare și articulare; starea se agravează atunci când persoana afectată face mișcare; în urină sunt prezente depuneri, care au uneori culoare roșie: folosiți pentru „spălări" *Berberis* (măcriș).
- Dacă pietrele se formează frecvent, persoana afectată are o stare generală de extenuare, de oboseală, urina este bogată în depuneri, starea se agravează când persoana afectată se relaxează sau stă la căldură și se îmbunătățește atunci când persoana afectată face mișcare în aer curat, folosiți *Lycopodium* (strigoaică).
- În cazul tratamentului de scurtă durată pentru prevenirea formării de pietre la rinichi, la recomandarea homeopatului, folosiți *Rubia tinctorum* (roibă).

Se întâmplă frecvent ca prin „clătirea" rinichilor să poată fi eliminate pietrele. În acest sens sunt benefice ceaiurile de urzică și frunze de mesteacăn. Mai există, însă, și alte plante din care se pot prepara ceaiuri bune pentru rinichi.

- **Ceai de mușețel:** Mușețelul liniștește în criza de colică și ajută la eliminarea pietrelor.
- **Ceai de flori de tei:** Dacă se bea ceai cald în timpul colicii, acesta exercită o presiune asupra pietrelor și ajută, astfel, la eliminarea lor.
- **Ceai de dărmotin:** Această plantă este cunoscută din cele mai vechi timpuri. Beți timp de câteva zile ceai (câte două căni pe zi) și veți remarca efectul benefic. După o săptămână de pauză, cura cu ceai poate fi reluată.

Mod de preparare: luați patru linguriță de dărmotin. Turnați peste ele două căni de apă rece. Lăsați preparatul opt-

Scanned with OKEN Scanner

nouă ore. Apoi daţi-l într-un clocot şi strecuraţi-l.

➡ **Ceaiul verde** este eficient împotriva afecţiunilor traiectului urinar şi rinichilor. Ceaiul acesta conţine cofeină şi stimulează eliminarea urinei şi descompune acidul uric. Ceaiul verde ajută şi la digestia alimentelor grase, împiedicând şi hiperaciditatea.

Mod de preparare: luaţi o linguriţă rasă de ceai verde. Turnaţi peste ea o cană de apă fierbinte şi lăsaţi preparatul aproximativ două minute ca să se liniştească. Cu cât veţi lăsa ceaiul să stea mai mult după fierbere, cu atât conţinutul său de cofeină va fi mai redus.

Nu supradozaţi! Din cauza conţinutului de cofeină, ceaiul verde agită!

➡ Conform tradiţiei indiene, Yoga şi exerciţiile de respiraţie pot detensiona şi linişti, mai ales atunci când este vorba despre inflamaţii. Ele nu pot substitui, însă, vizita la medic. Dacă practicaţi Yoga şi aveţi pietre la rinichi, nu efectuaţi aplecări din stând în picioare, aplecări din stând în şezut, întoarceri, ridicări ale picioarelor sau capului din poziţia culcat pe burtă.

➡ Strugurii stimulează activitatea rinichilor. Mâncaţi fructele cu tot cu sâmburi şi coajă, beţi, în mod suplimentar, cantităţi mari de lichide.

➡ **Compresă cu muştar:** Acest tip de compresă este benefică la colică.

Cum trebuie să procedaţi? Dizolvaţi 250-300 g de praf de muştar în apă caldă. Faceţi o pastă. Puneţi această pastă pe o compresă din bumbac sau in. Aşezaţi compresa (nu cu muştarul direct pe piele) în zona rinichilor. Luaţi compresa numai în momentul în care durerile se mai diminuează.

➡ **Comprese calde:** Cu ajutorul compreselor calde se stimulează eliminarea urinei şi a toxinelor şi se calmează durerile.

➡ **Sticle calde:** Puneţi pe fiecare rinichi câte o sticlă cu apă caldă.

➡ **Infraroşii:** Puteţi face tratament cu raze infraroşii. Ţineţi lampa la cel puţin 30 cm faţă de piele.

Este recomandabil să vă relaxaţi într-o ambianţă plăcută, cu muzică liniştitoare, cu o carte bună, într-o încăpere mirosind plăcut.

➡ Dacă aveţi pietre la rinichi puteţi vaporiza în combinaţie sau separat aceste trei esenţe: fenicul, geranium şi ienupăr, folosind în acest scop lampa specială.

Scanned with OKEN Scanner

Probleme legate de climacteriu

Cauze

Începând de la vârsta de 40 de ani organismul unei femei începe să se modifice încet. Cantitatea de hormoni sexuali produşi de ovare începe să se reducă şi la un moment dat menstruaţia încetează. Această fază a vieţii unei femei este denumită climacteriu. Ea variază mult de la persoană la persoană din punctul de vedere al perioadei de timp şi se poate încheia în câteva luni, dar poate dura şi mai mulţi ani.

Şi menopauza, vârsta la care o persoană are ultimul ciclu, diferă. Din acest punct de vedere, vârsta variază între 45 şi 53 de ani. Aşa cum la pubertate modificările hormonale duc la modificări fizice şi psihice, climacteriul este legat de modificări fizice şi psihice, cauzate de diminuarea cantităţii de hormoni sexuali produşi de ovare.

Simptome

Pe lângă faptul că nu mai există ciclul menstrual, se manifestă frecvent şi bufeuri. La climacteriu se pot manifesta, de asemenea, palpitaţii, dureri de cap, oboseală, reducerea capacităţii de concentrare. Se întâmplă frecvent ca în faza amintită femeile să treacă uşor de la o stare la alta, să aibă o stare generală proastă, să fie chinuite din cauza uscăciunii la nivelul vaginului, să piardă apetitul sexual sau să aibă pielea uscată. Simptomele legate de climacteriu pot să difere de la o persoană la alta. 10-20% dintre femei nu au niciun fel de simptome în faza amintită. 60-80% dintre femei au simptome foarte vagi, aceasta însemnând ciclu neregulat timp de un an sau doi, bufeuri şi apoi absenţa bruscă a ciclului. Numai la 10-20% dintre femei simptomele sunt atât de pronunţate, încât implică o modificare a calităţii vieţii.

⊕ La climacteriu se modifică şi ţesutul glandei mamare. Dacă simţiţi o presiune la nivelul pieptului sau aveţi dureri, mergeţi urgent la medic, pentru a vedea, dacă aceste senzaţii neplăcute nu sunt, cumva, cauzate de o afecţiune serioasă. Chiar şi atunci când ciclul menstrual este neregulat, sângerările sunt însoţite de dureri sau sunt abundente (există şi pericolul unei deficienţe a cantităţii de fier) este bine să mergeţi la medic, pentru a vedea dacă nu aveţi cumva un miom, un chist sau un polip. Dacă aveţi frecvent probleme cu vezica urinară, este, de asemenea, recomandabil să mergeţi la medic.

Scanned with OKEN Scanner

Posibilităţi de tratament

Se pot administra produse pe bază de hormoni, cum ar fi Estradiol, Estraderm şi Estrofem, care atenuează simptomele legate de climacteriu. Aceste preparate dau o senzaţie generală de bine, combat osteoporoza, sunt benefice pentru sistemul vascular şi pentru inimă şi împiedică – aşa arată ultimele cercetări – declanşarea temutului Alzheimer.

Este recomandabil să discutaţi cu un ginecolog cu experienţă, specializat în probleme de climacteriu, care să poată stabili exact în ce doze urmează să se administreze preparatele pe bază de hormoni. De pildă, plasturii cu hormoni conţin o doză mult mai mică decât pastilele.

⊕ Atenţie! Conform părerii unora dintre specialişti, tratamentul cu preparate pe bază de hormoni poate implica mărirea riscului apariţiei cancerului şi poate atrage după sine şi alte probleme. De aceea, tratamentul cu asemenea preparate nu poate fi recomandat decât de către un medic specialist după un consult amănunţit.

Dacă simptomele sunt supărătoare, este recomandabil să se ceară şi sfatul unui homeopat. Homeopatul trebuie să se decidă asupra preparatului care este cel mai adecvat pentru pacienta sa. Homeopatul trebuie să efectueze un examen amănunţit şi să stabilească dozarea adecvată. Ideal este ca pacienta să se adreseze unui ginecolog, care este şi homeopat.

➡ În caz de iritabilitate, resemnare, absenţă, când persoana în cauză se simte „stoarsă" şi are dorinţa să fie lăsată în pace, atât de către cei de la serviciu, cât şi de cei ce fac parte din familie; nu mai există apetit sexual; starea se agravează în cursul dimineţii şi seara, dar starea se îmbunătăţeşte atunci când persoana în cauză face mişcare, face sport sau dansează, folosiţi *Sepia* (sepia).

Alimente bogate în calciu

- Consumaţi alimente cu conţinut de vitamine şi minerale, sărace în grăsimi, mai ales alimente proaspete.
- Consumaţi lactate degresate. Acestea au un conţinut ridicat de calciu şi combat osteoporoza.
- Beţi apă minerală cu conţinut ridicat de calciu. Acest tip de apă minerală este benefic pentru oase.
- Consumaţi cantităţi mici de alcool, cafea şi Cola, deoarece aceste băuturi diminuează conţinutul de calciu din organism. Cafeaua poate provoca şi bufeuri.
- Consumaţi cât mai puţin zahăr. Zahărul „consumă" vitamine şi „vă oferă" kilograme în plus!
- Acidul linolic potenţează metabolismul hormonal. De aceea este recomandabil să folosiţi ulei de floarea-soarelui şi ulei din boabe de porumb la prepararea salatelor. Mâncaţi nuci, alune şi grăunţe încolţite.

Scanned with OKEN Scanner

Nu fumați! Fumatul are un efect negativ asupra formării de hormoni, mai ales asupra celor feminini.

Nu vă temeți de climacteriu. Nu este atât de rău pe cât se spune. În perioada de climacteriu este bine să vă bucurați de lucruri plăcute, cum ar fi o călătorie, un tratament cosmetic sau întâlniri cu prietenii. Toate aceste lucruri sunt benefice pentru psihic și potențează siguranța de sine.

➡ Dacă apare starea de teamă, persoana în cauză se simte „ca bătută", este apăsată de griji, este disperată, pentru ca apoi să treacă la o stare euforică, să fie optimistă; dureri de ceafă; starea se agravează atunci când persoana în cauză stă în frig și umezeală; starea se îmbunătățește atunci când persoana în cauză stă la căldură, folosiți *Cimicifuga* (iarba-ploșniței).

➡ Când persoana în cauză trece rapid de la o stare la alta, simte nevoia să vorbească mult; bufeuri; fața colorată în roșu-aprins; persoana este suspicioasă, geloasă, invidioasă, este când extrovertită, când introvertită, deprimată; starea se agravează atunci când stă la soare, în căldură sau când se schimbă vremea, dar se îmbunătățește atunci când persoana în cauză își aplică comprese reci: folosiți *Lachesis* (venin de năpârcă).

➡ Când persoana în cauză are bufeuri, mâinile și picioarele fierbinți, dureri de cap, mai ales în partea dreaptă, nu are răbdare și este iritabilă, folosiți *Sanguinaria* (știr).

Dacă ovarele mai produc hormoni, acestea pot fi stimulate cu ajutorul unor plante și preparate din plante.

➡ **Lumânărică argintie:** Puteți găsi la farmacie o serie de preparate care conțin iarba-ploșniței și o substanță obținută din lumânărică argintie. Așa cum s-a arătat și în capitolul **PROBLEME LEGATE DE MENSTRUAȚIE**, așa-numitul fitoestrogen stimulează producția de hormoni sexuali și reduce din simptomele caracteristice climacteriului. Plantele amintite au efect benefic și dacă are loc un tratament homeopatic.

➡ **Piperul călugăresc** (*Vitex agnus castus*) echilibrează circuitul hormonal. Dacă se administrează piper călugăresc se stimulează producția de progesteron. Tot piperul călugăresc are efect benefic și asupra psihicului, mai exact atunci când persoana în cauză are stări de neliniște, depresii, crize de panică. Se recomandă un tratament pe timp îndelungat cu acest „leac pentru femei". Produsele pe bază de piper călugăresc se găsesc sub formă de pastile sau picături.

➡ **Cocoșoaică** (Barba-lui-Aron) (*Hypericum perforatum*): Această plantă medicinală este benefică pentru sistemul nervos. După patru-șase săptămâni de tratament cu această plantă, se observă o îmbunătățire a stării psihice. De aceea, ea poate fi considerată și un antidepresiv eficient. Ea poate fi administrată și mai mult timp, dar poate

Scanned with OKEN Scanner

provoca fotofobie (sensibilitate la lumină). De aceea este bine ca în timpul tratamentului cu *Hypericum perforatum* să nu faceţi băi de soare (nici la mare, nici la munte) şi să evitaţi să mergeţi la solar. Puteţi găsi *Hypericum perforatum* sub formă de picături, capsule, drajeuri şi ceai.

➡ **Ceai de Hypericum perforatum:** Este bine să beţi timp de câteva săptămâni acest ceai (câte trei căni pe zi). Este tonifiant, calmant şi dă o stare de bună dispoziţie.

Mod de preparare: se pun două linguriţe cu vârf de cocoşoaică în 250 ml de apă şi se lasă să fiarbă. Ceaiul obţinut se lasă câteva minute să se liniştească şi apoi se strecoară.

➡ **Ulei din seminţe de boraniţă:** Luaţi zilnic 2-4 capsule, înainte de culcare, pentru a diminua simptomele. Acest ulei conţine acidul gamalinoleic, care echilibrează secreţia hormonală şi are acţiune benefică asupra psihicului, fiind recomandat împotriva depresiilor sau instabilităţii psihice (situaţie în care persoana afectată trece foarte uşor de la o stare la alta). Uleiul amintit este recomandat pentru uz extern, în combaterea procesului de îmbătrânire a pielii.

➡ **Gimnastică medicală chinezească şi Luna-Yoga:** Aceste exerciţii fizice, eficiente nu doar la climacteriu, pot ajuta femeile să fie în permanent contact cu sine, să înţeleagă bine limbajul propriului trup şi să-şi păstreze astfel frumuseţea, gingăşia şi armonia interioară. Puteţi face un curs de Luna-Yoga.

➡ **Terapia culorilor:** Faceţi o „cură" cu portocaliu! Această culoare conferă energie şi putere, chiar şi apetit sexual. Portocaliul oferă plus de energie, creşte capacitatea de concentrare şi ajută memoria.

➡ **Presopunctură:** Masaţi cu mişcări circulare şi apăsaţi uşor punctul *Tianshu*. Este vorba despre punctul situat la jumătatea distanţei dintre degetul mare şi arătător.

➡ **Mirodeniile ca „izvor al tinereţii":** Efectele benefice ale mirodeniilor erau cunoscute în India din Antichitate. Este recomandabil să consumaţi zilnic Cucuma. Această plantă purifică sângele; nucile Muscat (tămâioase) au efect benefic asupra digestiei şi sunt, de asemenea, un afrodisiac. Ghimbirul purifică fluidele din organism şi fortifică sistemul imunitar.

ATENŢIE!

Faceţi sport! Sporturile, care implică mult dinamism, cum ar fi, de exemplu, înotul, drumeţia, walking-ul, ciclismul, patinajul artistic sau patinajul-viteză sunt distractive şi benefice pentru organism.

Înotul reprezintă sportul ideal pentru tonifierea organismului în ansamblul său, reprezintă o soluţie bună şi în perioada climacteriului.

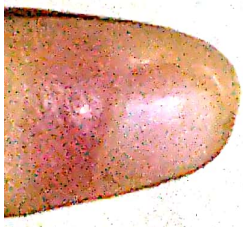
Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Faceţi tot posibilul pentru a nu vă culca la ore târzii. Somnul de dinainte de miezul nopţii este cel mai adânc, cel mai odihnitor şi cel mai bun pentru echilibrul psihic.

ATENŢIE!

Diversele metode de relaxare, cum ar fi (Luna) Yoga, meditaţia sau antrenamentul autogen constituie şi la climacteriu, perioadă plină de nelinişte interioară şi temeri, o metodă cât se poate de bună pentru asigurarea echilibrului sufletesc.



➡ **„Reţetă"** pentru un somn sănătos: La climacteriu numeroase femei au probleme cu somnul, în sensul că le este greu să adoarmă şi după ce reuşesc, se trezesc frecvent. Tocmai de aceea vă recomandăm următoarea „reţetă" Ayurveda: Puneţi într-un vas conţinutul unui pahar de lapte şi adăugaţi puţin şofran. Lăsaţi amestecul să fiarbă puţin la foc mic. După aceea adăugaţi migdale pisate, un vârf de cuţit de nucă Muscat şi un pic de zahăr. Beţi amestecul călduţ cu o jumătate de oră înainte de culcare.

➡ **Băi de nămol:** De mii de ani nămolul şi lutul sunt utilizate în tratarea diferitelor boli şi afecţiuni. Băile de nămol sunt benefice atunci când există probleme în zona inferioară a abdomenului. Băile cu nămol stimulează circulaţia sângelui şi au un efect benefic asupra pH-ului pielii şi conjunctivelor, deoarece conţin estrogen. Nămolul are efect benefic asupra vaginului, iar căldura pe care o emană nămolul conferă o senzaţie de intimitate, care are efect pozitiv atunci când avem de-a face cu o stare generală proastă, stres sau dureri.

➡ **Baie pentru relaxare:** Relaxaţi-vă de două ori pe săptămână cu o baie. Puneţi în apă esenţă de salcie, migdale sau lavandă (pe care le puteţi procura de la farmacie). O astfel de baie detensionează trupul şi aduce linişte sufletească. Este bine să vă periaţi întregul corp, executând mişcări circulare către inimă.

➡ **Lampă specială:** Relaxaţi-vă într-o încăpere, în care miroase plăcut. În cazul în care aveţi ciclu neregulat, parfumul esenţei de trandafir vă face foarte bine. Această esenţă are efect antidepresiv şi afrodisiac. El „deschide sufletul". Puteţi opta pentru esenţa de lavandă dacă menstruaţia încetează. Această esenţă purifică, împrospătează şi vă ajută să puneţi ordine în gânduri şi sentimente. Dacă ciclul menstrual este însoţit de dureri, este bine să folosiţi esenţă de iasomie. Această esenţă are efect antispastic, calmează şi potenţează dorinţa de a vă dărui.

Scanned with OKEN Scanner

Probleme legate de menstruaţie

Cauze

Problemele legate de menstruaţie pot fi împărţite, în mare, în trei categorii:

1. Dureri menstruale
2. Ciclu neregulat
3. PMS (Sindrom Premenstrual).

Cauzele şi simptomele acestor afecţiuni sunt multiple. Durerile şi tulburările de ciclu pot fi cauzate de tulburări hormonale, modificarea anormală a ovarelor, endometrioza (excrescenţe ale conjunctivelor uterului) sau o infecţie la nivelul inferior al abdomenului.

Şi problemele de natură sufletească, stresul, temerile, conflictele cu partenerul/partenera, ruperea unei relaţii pot să provoace tulburări menstruale.

De cele mai multe ori, aceste tulburări au cauze mai puţin grave. Este posibil să existe un dezechilibru şi mici tulburări hormonale la nivelul substanţelor minerale din organism, care poate atrage însă o serie de alte tulburări. Dacă există dureri gen crampe şi acestea se manifestă în mod regulat, este posibil să existe o problemă la nivelul aşa-numitelor prostaglandine. Aceste substanţe de natură hormonală răspund de tensiunea musculară la nivelul vaselor sangvine, al intestinelor şi al uterului. Dacă organismul produce cantităţi mari de prostaglandine, de exemplu, în situaţii de stres, persoana afectată poate avea dureri gen crampe la nivelul intestinelor sau uterului, precum şi greţuri sau probleme de circulaţie. În mod normal, simptomele trec de la sine.

⊕ În cazul în care se manifestă dureri foarte mari, neregularităţi repetate în ceea ce priveşte ciclul menstrual sau alte simptome cu un caracter pronunţat, este deosebit de important să se meargă la ginecolog, astfel încât medicul specialist să poată stabili cu exactitate cauzele simptomelor respective.

Simptome

1. Durerile specifice ciclului menstrual sunt profunde, de genul unor crampe şi se pot răspândi din regiunea inferioară a abdomenului până către spate, chiar cu câteva ore înainte de a se declanşa sângerarea specifică ciclului. Aceste dureri pot să se menţină pe durata ciclului menstrual şi chiar o zi sau două după aceea.
2. Neregulile în cadrul ciclului menstrual se caracterizează printr-o sângerare discretă sau, dimpotrivă, printr-o sângerare abundentă. Se pot manifesta şi cicluri frecvente, o dată la 26 de zile, respectiv mai puţin frecvente, o dată la 31 de zile. Poate să apară

Metodele de relaxare, cum ar fi exercițiile fizice autogene, relaxarea progresivă a mușchilor după metoda Jacobson, gimnastica în grup și meditația vă asigură echilibrul psihic și implicit echilibrul hormonal.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă luați capsule cu ulei de pește, cu acizi grași tri- și penta nesaturați, puteți preveni problemele de menstruație. Femeile-eschimos, care se hrănesc în principal cu pește nu au probleme menstruale.

și fenomenul de absență a ciclului.

3. Simptomele caracteristice PMS pot să apară cu zece zile înainte de ciclu și se pot accentua pe măsură ce acesta urmează să se declanșeze. Acestea sunt însoțite de o senzație de tensiune la nivelul sânilor, acumulări de apă în țesuturi (edem), balonări, constipații, dureri de cap, trecerea de la o stare psihică la alta, oboseală, dificultăți la concentrare, o stare generală de disconfort.

Posibilități de tratament

Se pot administra antispastice:

➡ În cazul durerilor/crampelor în zona inferioară a abdomenului se pot administra preparate calmante, pe bază de Acid acetilsalicilic sau Paracetamol, precum și pe bază de butilscopolamină, o substanță antispastică. Dacă se manifestă crampe extrem de dureroase, se pot administra medicamente pe bază de antiprostaglandine.

➡ Uneori, ginecologul poate recomanda pentru reglarea ciclului și combaterea simptomelor specifice PMS preparate pe bază de hormoni, de exemplu Linestrenol.

➡ Dacă simptomele caracteristice PMS: suprasolicitarea în viața de zi cu zi, atât în familie, cât și la serviciu, persoana afectată trece de la furie la iritabilitate și apoi la crize de plâns, dorește să bea lichide acre, starea se îmbunătățește atunci când persoana face multă mișcare, folosiți *Sepia* (sepia).

➡ În simptome caracteristice PMS: iritabilitate, persoana afectată dă dovadă de sensibilitate exagerată și este introvertită, dureri de cap pulsatorii, conjunctivele vaginului sunt uscate și „ard", folosiți *Natrium chloratum* (sare de bucătărie).

➡ Dacă ciclul este neregulat, fie prea recent, fie întârziat, fie abundent, fie prea discret și persoana afectată

Câteva sfaturi legate de alimentație

- Mâncați legume, fructe și produse din făină integrală. Acestea sunt bogate în minerale și vitamine, precum și în compuși bogați în balast, care stimulează digestia, astfel încât abdomenul să nu fie tensionat.
- Alimente bogate în acid gama-linolenic: semințe, alge, coacăze.
- Luați magneziu. Acesta calmează sistemul nervos, detensionează musculatura și are astfel efect antispastic.
- Nu consumați zahăr alb în cantități mari. Acesta vă „mănâncă" din vitamine și minerale!
- Dacă luați vitamina B6 atenuați durerile specifice PMS. Sfătuiți-vă în acest sens cu ginecologul.
- Cu câteva zile înainte de ciclu nu mâncați sărat. Sarea reține apa în țesuturi și accentuează problemele specifice PMS.
- Cu câteva zile înainte de ciclu este bine ca să mâncați o zi numai orez. Acesta elimină apa din țesuturi.

Scanned with OKEN Scanner

izbucneşte foarte uşor în plâns, doreşte să se simtă protejată, folosiţi *Pulsatilla* (clopotul-vacii).

➡ Dacă ciclul este însoţit de dureri, sângerarea este abundentă; persoana afectată este apăsată de teamă şi are stări depresive, folosiţi *Cimicifuga* (iarba-ploşniţei).

➡ Dacă ciclul este însoţit de dureri; durerile sunt gen colică; starea se agravează la frig şi umezeală; persoana afectată este apăsată de griji, în special în timpul nopţii, apar stări de nervozitate, folosiţi *Magnesium phosphoricum* (fosfat de magneziu).

➡ În cazul durerilor de foarte mare intensitate, care se extind până pe spate şi pe gambe, iar persoana afectată are accese de furie şi bufeuri, folosiţi *Chamomilla* (muşeţel).

➡ Când partea inferioară a abdomenului este sensibilă la şocuri şi presiune, se manifestă dureri tip crampe, care apar brusc, persoana afectată se simte „ca de plumb", capul „arde", picioarele şi mâinile sunt reci, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).

➡ **Ceaiuri benefice** pentru situaţiile în care ciclul este însoţit de dureri: Beţi cu aproximativ o săptămână înainte de ciclu trei căni de ceai pe zi, până la încheierea ciclului. Coada-şoricelului calmează durerile gen crampe, muşeţelul linişteşte, florile de hamei stimulează ciclul, chimionul calmează durerile din zona inferioară a abdomenului.

Mod de preparare: amestecaţi câte 25 g coada-şoricelului, flori de muşeţel, flori de hamei şi seminţe presate de chimion. Puneţi amestecul într-un recipient, care se închide etanş. Puneţi echivalentul a două linguriţe de amestec în 150 ml de apă care clocoteşte. Lăsaţi ceaiul 15 minute să se liniştească. Strecuraţi-l.

➡ **Piperul călugăresc** (*Vitex agnus castus*) constituie un remediu foarte bun împotriva problemelor premenstruale şi ciclului cu sângerări abundente. Compuşii activi ai acestei plante reglează hormonii sexuali feminini, adică estrogenul şi gestagenul. Există pastile pe bază de piper călugăresc. Rezultatele se văd numai după un tratament îndelungat.

➡ **Lumânărică argintie** (*Cimicifuga racemosa*), numită şi iarba-ploşniţei constituie un remediu foarte bun împotriva problemelor premenstruale şi a celor caracteristice climacteriului. Această plantă conţine triterpanalcaloizi, care stabilizează metabolismul la nivelul hormonilor sexuali.

ATENŢIE!

Este recomandabil să faceţi un sport care implică rezistenţă. Astfel corpul se simte relaxat, se mişcă şi se stimulează metabolismul. În acest mod puteţi trece mai uşor peste senzaţiile neplăcute implicate de ciclul menstrual. Nu este recomandabil să practicaţi sporturi „de forţă" sau sporturi extreme.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Ceară şi ulei din seminţe de boraniţă.** Sindromul PMS poate fi declanşat de o deficienţă a acidului gama-linolenic. Acesta este conţinut în ceară şi ulei din seminţe de boraniţă. Uleiul amintit stimulează formarea de prostaglandină E1, care este un antagonist al prolactinei şi contribuie în mod substanţial la reglarea ciclului menstrual. Uleiul respectiv trebuie administrat de-a lungul unei perioade îndelungate.

➡ **Alimentaţie:** Conform MTC, dacă există probleme menstruale, se recomandă busuioc, oţet, pui, gulie, praz, mentă, prune, ridichi, ţelină, susan.

➡ **Băi progresive:** Puneţi picioarele într-un lighean cu apă caldă. Turnaţi apoi apă din ce în ce mai caldă.

➡ **Masajul Tuina** este benefic în vederea deblocării fluxului de energie vitală Qi şi în descongestionarea organelor situate în partea inferioară a abdomenului.

Există foarte multe femei care se simt mai bine atunci când fac mişcare. Se pot face exerciţii variate, destinate stimulării circulaţiei sângelui, la nivelul bazinului, precum şi exerciţii destinate destinderii musculaturii. Benefice sunt în acest sens dansul din buric şi exerciţiile Luna-Yoga. Faceţi un curs în acest sens, astfel încât să puteţi efectua acasă exerciţiile respective.

➡ **Luna-Yoga:** Prin mişcări line, rotiri ale abdomenului şi mişcări ritmice de dans, respirând în ritmul dat, veţi învăţa să vă simţiţi organismul şi să vă reglaţi procesele din organism, inclusiv circulaţia sângelui la nivelul abdomenului. Astfel se poate produce o detensionare.

➡ **Împachetări cu flori de fân:** Împachetările fierbinţi cu flori de fân au un efect antispastic şi detensionează. Florile de fân calmează durerile. Procedaţi cu atenţie dacă sunteţi alergică! Ar fi mai bine să apelaţi la împachetări reci (a se vedea mai jos), deoarece prin căldură se stimulează circulaţia sângelui.

Cum trebuie să procedaţi? Fierbeţi aproximativ 100 g de flori de fân într-un litru de apă, atât cât să dea într-un clocot. Luaţi oala de pe foc şi acoperiţi-o cu un capac. Lăsaţi-o zece minute. Luaţi o compresă de bumbac şi înmuiaţi-o în ceaiul obţinut. Verificaţi temperatura compresei cu dosul palmei şi dacă nu este prea fierbinte, puneţi-o pe abdomen. Dacă puneţi şi o sticlă cu apă caldă deasupra, efectul se prelungeşte. Înfăşuraţi-vă

Scanned with OKEN Scanner

abdomenul cu o pătură de lână şi odihniţi-vă o jumătate de oră.

➡ **Compresă rece:** Acest tip de compresă este recomandat dacă ciclul este foarte lung şi implică sângerări abundente.

Cum trebuie să procedaţi? Dimineaţa muiaţi o compresă în apă rece, stoarceţi-o şi împăturiţi-o astfel încât să vă puteţi acoperi cu ea partea inferioară a abdomenului. Puneţi peste această compresă o faşă şi staţi aşa 15-30 de minute. Repetaţi procedura din două în două zile. Dacă faceţi inflamaţii renale, este mai bine să nu apelaţi la această metodă.

➡ **Băi de nămol:** Băile de nămol sunt benefice pentru ovare, în sensul că le stimulează să producă o cantitate mai mare de estrogen, fapt care implică un ciclu regulat, fără dureri. În timpul băii de nămol corpul se încălzeşte mult, situaţia fiind comparabilă cu aceea în care o persoană are febră. Organismul încearcă să lupte împotriva acestei situaţii şi sunt stimulaţi centrii nervoşi, care răspund de producerea hormonilor. Nu puteţi apela la această procedură dacă aveţi probleme cardiace, infecţii sau febră provocată de infecţii.

➡ **Masaj abdominal:** În perioada critică, un masaj abdominal cu esenţe aromate poate face bine.

Cum trebuie să procedaţi? Puteţi folosi ca bază ulei de migdale sau ulei de jojoba. Amestecaţi uleiul de bază, după dorinţă, cu câteva picături de iarba-stupului, care are efect antispastic, sau esenţă de trandafir, care are efect benefic asupra sufletului. Masaţi abdomenul cu mişcări line, circulare.

➡ **Esenţă de chiparos:** Esenţa de chiparos este utilizată deja din Antichitate atunci când este vorba despre „suferinţe femeieşti" sau sângerări abundente la ciclu. Dacă esenţa este vaporizată, ea umple încăperea cu un miros care linişteşte psihic şi detensionează abdomenul.

Scurgeri

Cauze

Şi în condiţii normale aşa-numitele Glande Bartholinice produc în vagin cantităţi mici de secreţie. Această secreţie formează, împreună cu celulele ţesutului mucoasei vaginale şi bacteriile „bune" de la nivelul vaginului, flora vaginală. Această floră conţine bacterii pe bază de acizi graşi, constituind astfel un mediu uşor acid. În condiţiile în care flora vaginală este intactă, ea constituie un „scut" împotriva

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Sucul de coacăze roşii ajută la echilibrarea florei vaginale. Acest suc conţine vitaminele A şi C, care fortifică şi sistemul imunitar. Beţi timp de două săptămâni cel puţin două pahare de suc în fiecare zi.

germenilor patogeni.

În mod normal, secreţia vaginală este transparentă sau uşor lăptoasă şi se sesizează foarte greu. Dacă, însă, cantitatea de secreţie creşte, îşi schimbă culoarea şi consistenţa, dă mâncărimi şi arsuri, avem de-a face cu o secreţie anormală, numită în limbaj de specialitate *Fluor vaginalis*.

De cele mai multe ori este vorba despre o infecţie provocată de o cantitate excesivă de germeni din vagin sau de agenţi patogeni proveniţi din exteriorul acestuia. Aceştia pot provoca o infecţie vaginală.

Simptome

Afecţiunea numită *Fluor vaginalis* poate implica existenţa unor manifestări şi simptome secundare dintre cele mai diverse, în funcţie de agentul patogen care o provoacă. Dacă este vorba despre o ciupercă de genul *Candida albicans*, relativ răspândită, secreţia este albă, are un miros dulceag şi provoacă mâncărimi puternice. Sunt frecvente şi inflamaţiile vaginale, provocate de bacteria *Gardnerella vaginalis*. În asemenea situaţie, secreţia are un miros pătrunzător, care seamănă cu acela al peştelui. Alte infecţii, cum sunt cele cu transmitere sexuală, de exemplu *Tricomonadele*, implică existenţa unei secreţii spumoase, gălbui, dar şi amestecate cu sânge. În asemenea situaţii apar mâncărimi şi roşeaţă în interiorul, dar şi în exteriorul vaginului.

Posibilităţi de tratament

Dacă există suspiciunea unei infecţii, este neapărat necesar să se meargă la ginecolog. Acesta va stabili care este agentul patogen şi va recomanda tratamentul adecvat. În cazul existenţei unei ciuperci de genul *Candida albicans* este eficient Clotrimazolul. Dacă este vorba despre *Tricomonade*, se recomandă Metronidazol.

În cazul unei infecţii de natură bacteriană, medicul poate prescrie antibiotice sau alte produse antiinflamatorii.

Pentru a se preveni o *Fluor vaginalis* şi pentru a se echilibra flora vaginală se recomandă preparatele pe bază de acid lactic. Astfel de preparate se găsesc în farmacii sub formă de capsule şi tablete vaginale. Şi alte preparate, care se administrează local, cum sunt cele pe bază de vitamina C (se găsesc în farmacii) măresc potenţialul de apărare al conjunctivei vaginale şi o protejează împotriva inflamaţiilor.

Dacă inflamaţiile se manifestă în mod repetat, nu este suficient „autotratamentul" şi este necesar să se meargă la medic. A se vedea în acest sens şi aspectele legate

Scanned with OKEN Scanner

de inflamaţia vaginului.

➡ Dacă secreţia este acidă, cu miros persistent, mâncărime şi arsuri la nivelul vaginului şi apar eventuale erupţii, iar ciclul menstrual este violent şi durează prea mult în timp ce starea se agravează la frig şi la repaus, folosiţi *Kreosotum* (creozotă pe bază de gudron de fag).

➡ Dacă secreţia este maronie, uneori, gălbui-verzuie şi provoacă răni, miroase neplăcut şi apare o senzaţie de presiune în interiorul vaginului şi pe extremităţile exterioare ale acestuia, folosiţi *Lilium tigrum* (liliacul- tigrului).

➡ Dacă secreţia este în cantităţi mici, mai ales înaintea ciclului menstrual, o secreţie groasă, cu mâncărimi, iar persoana afectată trece uşor de la o stare la alta, folosiţi *Pulsatilla* (clopotul-vacii).

➡ Dacă secreţia este lăptoasă, gălbui-verzuie, provoacă răni, vaginul este fierbinte, durerile sunt înţepătoare, labiile sunt roşii şi umflate, persoana afectată nu este tentată să facă sex, folosiţi *Sepia* (sepia).

➡ **Plante medicinale pentru uz intern:** Preparatele pe bază de echinaceea şi tuia, care pot fi procurate de la farmacie, fortifică sistemul imunitar.

➡ **Ceai:** Pentru o purificare la nivelul organelor genitale este bine să beţi de două ori pe zi o ceaşcă mică de ceai din muşeţel şi scoarţă de stejar. Acestea au efect antiinflamator. Frunzele de mesteacăn şi ghimpele sunt utile în eliminarea toxinelor, frunzele de caprifoi au chiar efect antibiotic.

Mod de preparare: se iau 40 g de scoarţă de stejar, 30 g de muşeţel, 20 g de frunze de mesteacăn, 20 g de ghimpe, 40 g de frunze de caprifoi. Se iau două linguri din amestecul pregătit şi se fierb în 250 ml de apă. Se lasă câteva minute să se liniştească şi apoi se strecoară.

➡ **Preparat pentru uz extern:** Laba-gâştei are efect astringent şi se poate utiliza pentru spălături vaginale.

Cum trebuie să procedaţi? Amestecaţi 40 g de laba-gâştei cu 50 g flori de muşeţel. Fierbeţi un litru de apă. Se pune o lingură de amestec de plante în apa fiartă, se acoperă vasul şi se lasă zece minute să se liniştească. Apoi se strecoară. Ceaiul (călduţ) se foloseşte pentru spălături vaginale.

Alimentaţie cu efect benefic

Mâncaţi astfel încât să vă păstraţi sănătatea. Consumaţi legume şi fructe cu un conţinut bogat de vitamine şi minerale. Mâncaţi, de exemplu, seminţe de susan, care sunt bogate în calciu, grâu încolţit, nuci şi alune. Consumaţi uleiuri (numai de bună calitate) pentru salate şi preparate din făină integrală. Este bine ca o dată sau de două ori pe săptămână să mâncaţi fructe de mare, de exemplu stridii sau creveţi.

Scanned with OKEN Scanner

Fortificaţi-vă sistemul imunitar, făcând plimbări în aer curat în mod regulat. Practicaţi un sport în aer liber, atât vara, cât şi iarna.

➡ **Usturoi:** În China, usturoiul, plantă din familia liliaceelor, nu este utilizat numai pentru pregătirea diferitelor mâncăruri, ci şi ca plantă medicinală. Usturoiul fortifică sistemul imunitar, are efect antiinflamator şi dezinfectant. Puteţi prepara unt cu usturoi sau un sos extraordinar de gustos din iaurt, verdeţuri proaspete şi usturoi pisat.

➡ Prin **acupunctură** se poate fortifica sistemul imunitar. Mai ales dacă este vorba despre probleme specifice sexului frumos, acupunctura pune în mişcare energia vitală, Qi. Este bine ca procedeele să fie executate de o persoană cu experienţă.

➡ **Terapia culorilor:** Albastrul calmează, răcoreşte, are efect astringent. Căutaţi albastrul în natură (cerul, apa) şi acordaţi atenţie acestei culori în viaţa de zi cu zi.

➡ **Masaj la nivelul abdomenului:** Relaxaţi-vă cu o muzică liniştitoare şi cu un masaj la nivelul abdomenului.Folosiţi în acest scop, ca bază ulei de migdale şi extract de miere, care poate fi un adevărat balsam pentru suflet sau câteva picături de esenţă de lavandă, care asigură armonia interioară.

➡ **Băi reci în zona genunchiului:** Conform pastorului Kneipp, băile reci fortifică sistemul imunitar.

Cum trebuie să procedaţi? Duşul trebuie ţinut la distanţă de 10-15 cm faţă de piele. Începeţi de la degetele piciorului drept, mergeţi apoi pe talpă, pe gleznă, pe pulpă şi opriţi-vă la o palmă mai sus faţă de genunchi, dar pe partea din spate a piciorului. Rămâneţi cu duşul acolo aproximativ cinci secunde. Apoi coborâţi pe partea din spate a piciorului, până ce ajungeţi la călcâi. Repetaţi procedeul asupra piciorului stâng. Nu ştergeţi picioarele, îndepărtaţi apa doar cu ajutorul palmelor. După aceea este bine să încălţaţi ciorapi groşi şi să faceţi mişcare.

Esenţa din arbore de ceai este benefică pentru tratarea inflamaţiilor la nivelul vaginului. Avantajul constă în faptul că nu există efecte secundare.

➡ **Băi de şezut:** puneţi într-un ulei oarecare pentru baie câteva picături de esenţă din arbore de ceai şi faceţi băi de şezut.

➡ **Spălări:** faceţi de două ori spălări vaginale, folosind o soluţie din opt picături de esenţă din arbore de ceai şi o jumătate de litru de apă.

Scanned with OKEN Scanner

Abces

Cauze

Abcesul constituie o acumulare de puroi. Această acumulare subcutanată se formează la nivelul ţesuturilor sau organelor aferente pielii. Aşa se poate forma, de exemplu, un abces la nivelul glandelor sudorifice sau la nivelul rădăcinilor firelor de păr, care se mai numeşte şi *furuncul*. Abcesele, care se formează subcutanat (sub piele) pot fi urmarea unor mici răni, însoţite uneori de intrarea în piele a unor corpuri străine, cum ar fi ghimpii sau fragmentele de lemn.

Pot să apară abcese şi la nivelul diferitelor organe. Acestea se formează de cele mai multe ori printr-o infecţie cronică, de natură bacteriană. Germenii se „cantonează" pe o anumită porţiune, se produce o inflamaţie, ţesutul se umflă şi se formează „cratere" cu puroi. Acest fenomen se poate manifesta, de pildă, la nivelul ficatului, al rinichilor sau intestinelor. Se pot forma acumulări de puroi pe apendice, în special în situaţia în care nu este depistată la timp apendicita.

Simptome

Simptomele depind de zona în care s-a acumulat puroiul. Dacă abcesul este subcutanat, se manifestă simptomele cunoscute: pe suprafaţa afectată pielea arde şi este roşie, apar umflături, se manifestă dureri pulsatorii. Se întâmplă frecvent ca la abces să se manifeste şi febra. Dacă este vorba de abces, care apare la nivelul unui organ, la început simptomele sunt nespecifice. Dacă acumularea de puroi se localizează în zona abdominală, se pot manifesta dureri de burtă, greţuri, senzaţii de slăbiciune. Dacă puroiul ajunge în sânge, simptomele sunt caracteristice unei afecţiuni acute: febră mare, frisoane, senzaţie accentuată de slăbiciune, dureri musculare, probleme de circulaţie.

Foarte periculos este aşanumitul „sepsis", denumit popular şi „otrăvirea sângelui". Dacă se sparge, de pildă, „craterul" de puroi, la nivelul apendicelui, ajung în sânge cantităţi mari de bacterii şi toxine şi se răspândesc apoi în întreg organismul.

⊕ Persoana în cauză trebuie să ajungă urgent într-o clinică, la secţia de terapie intensivă.

Posibilităţi de tratament

Dacă abcesul este subcutanat, terapia la care se trece depinde foarte mult de manifestarea abcesului. Dacă este vorba despre un abces

Este necesar să dormiți suficient de mult, astfel încât sistemul imunitar să fie fortificat și să nu fiți expus(ă) abceselor și inflamațiilor.

Scanned with OKEN Scanner

Nu încercați să „scăpați" de abcese prin mijloace proprii! Nu faceți decât să înrăutățiți situația.

de dimensiuni mici, sunt suficiente preparate aplicate local. Este vorba despre soluții dezinfectante, cu efect antibacterian, cum ar fi iodul. Se pot aplica și tincturi care să conțină, eventual, antibiotice și care calmează imediat inflamațiile.

Este nevoie să apelați la un medic, dacă abcesul este extins, implică roșeață, umflături, dureri și febră. Uneori este necesară intervenția chirurgicală, astfel încât să se elimine puroiul și ulterior să se calmeze inflamația.

- Dacă pielea este roșie și „arde"; durerile sunt înțepătoare; există sensibilitate mare la atingere, folosiți *Belladonna* (mătrăgună)
- Dacă abcesul are o culoare închisă, albastru-violet; locul este foarte umflat și foarte sensibil la atingere, folosiți *Lachesis* (venin de năpârcă).
- Dacă abcesul are formațiune vizibilă de puroi; dureri înțepătoare; dureri de cap, sensibilitate mare la atingere și la frig, folosiți *Hepar sulfuris* (sulfură de heparină).
- Dacă abcesul este „copt"; prin mijlocul propus, numit și „cuțit homeopatic", abcesul este deschis, se scurge puroiul și rana se închide rapid, folosiți *Myristica sebifera* (floare-de-ceară).
- Echinaceea în combinație cu *Myristica sebifera* constituie un mijloc eficient pentru fortificarea sistemului imunitar și combaterea proceselor care implică formarea de puroi.

- **Cremă pe bază de gălbenele:** Are efect antibacterian, în sensul că împiedică înmulțirea bateriilor. Această cremă calmează, de asemenea, inflamațiile și durerile. Puteți procura o astfel de cremă de la farmacie.
- **Ceai pentru purificarea sângelui:** Chiar dacă folosiți un preparat de uz extern, puteți să beți o ceașcă de ceai, înainte de masă (de trei ori pe zi).

Mod de preparare: Luați câte 25 g urzică, gura-leului și măceșe. Turnați peste echivalentul a două linguriță de amestec 250 ml apă clocotită. Lăsați ceaiul să se liniștească zece minute.

- **Ceai de gura-leului:** La abcese și acumulări de puroi se recomandă și în MTC gura-leului. Această plantă purifică și fortifică. Beți de trei ori pe zi câte o ceașcă de ceai.

Mod de preparare: Luați o mână de frunze de gura leului. Spălați-le cu apă rece și mărunțiți-le. Turnați peste

Scanned with OKEN Scanner

frunzele mărunţite 250 ml apă clocotită. Lăsaţi ceaiul să se liniştească zece minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Frunze de Neem:** În Ayurveda aceste frunze sunt considerate a fi un remediu universal. În India oamenii au obiceiul de a mesteca în fiecare zi câte o frunză de Neem, deoarece astfel ei devin imuni la infecţii şi toxine. Neemul are efect purificator şi benefic asupra pielii, fapt demonstrat şi în urma cercetărilor ştiinţifice. Frunzele de Neem au un gust intens amărui. Se recomandă să le utilizaţi şi la prepararea diferitelor mâncăruri.

➡ **Comprese cu lut:** Lutul este unul dintre cele mai vechi produse naturiste din lume. Lutul în sine se compune din Loes, un produs sedimentar, provenit din roci, conţine o serie întreagă de minerale şi urme de diferiţi compuşi. Lutul are efect împotriva bacteriilor, viruşilor, grăsimilor şi nu numai. Aplicat extern, lutul este deosebit de eficient împotriva inflamaţiilor la nivelul pielii, cum sunt abcesele, furunculele şi rănile care supurează. Lutul contribuie la refacerea acizilor de la nivelul pielii.

Cum trebuie să procedaţi? Cumpăraţi de la farmacie pulbere. Amestecaţi pulberea cu apă. Puneţi suficientă apă, încât să obţineţi o pastă. Puneţi un strat de aproximativ cinci milimetri de pastă pe zonele afectate şi spălaţi-vă după zece minute.

➡ **Esenţă de arbore de ceai:** Puneţi esenţă de arbore de ceai pe un tampon de vată şi aplicaţi pe suprafaţa afectată. Repetaţi procedeul de trei ori pe zi. Esenţa pătrunde în piele şi îşi face efectul. Nu trebuie să uităm că această esenţă este un antiseptic eficient.

ATENŢIE!

Nu consumaţi alcool şi nu fumaţi. Atât tutunul, cât şi alcoolul slăbesc sistemul imunitar. Plimbaţi-vă în aer curat indiferent de vreme. Plimbările vă fac bine şi fortifică sistemul imunitar.

Pentru fortificarea sistemului imunitar

- Există în farmacii o serie întreagă de produse din plante, destinate fortificării sistemului imunitar.
- Este foarte important să vă relaxaţi. Apelaţi la Yoga, meditaţie şi antrenament autogen.
- Faceţi mişcare pentru a vă fortifica sistemul imunitar. Se recomandă sporturile care implică rezistenţă. Dacă practicaţi sport, veţi fi mereu în formă şi vă veţi bucura de o sănătate „de fier". Nu exageraţi, însă!
- Nu mâncaţi gras şi nu consumaţi dulciuri. Evitaţi preparatele fast-food.
- În alimentaţie trebuie să predomine vitaminele şi mineralele: fructe, legume, salate.
- Postiţi. Puteţi să treceţi la o purificare sub supravegherea unui terapeut. Postul detoxifică, reduce cantitatea de acizi şi întăreşte organismul.

Scanned with OKEN Scanner

Acnee

Puteți trece la o cură de eliminare a acizilor. În acest sens este bine să beți cantități mari de apă minerală, să consumați alimente care pot fi considerate baze și să renunțați la dulciuri. Astfel, pielea dumneavoastră va arăta mult mai bine.

Cauze

Această afecțiune a pielii este prezentă în special la tinerii aflați la începutul pubertății. Există, însă, și situații în care se manifestă mai devreme, de exemplu, în cazul tratamentelor cu diferite produse farmaceutice sau hormoni (cortizon, hormoni sexuali). De cele mai multe ori, acneea dispare după pubertate.

Forme deosebite:

Aceneea provocată de uleiuri și gudroni: Această formă apare mai ales la persoane care vin în contact cu uleiuri și gudroni. Este vorba, îndeosebi, de personalul din industria petrolieră, auto și construcții.

Aceneea provocată de clor: Apare din cauza inhalării anumitor substanțe chimice, cum ar fi, de pildă, clorul, bromul sau iodul.

Acneea de Mallorca: Apare din cauza expunerii excesive la soare și este desemnată și ca „intoleranță la soare" sau „alergie la soare".

În cazul acestei forme apar pe piele vezicule și coșuri de tip acneic, care se retrag de la sine în decurs de câteva săptămâni.

Acneea nou-născutului: Apare în primele luni de viață. Pe piele se văd punctulețe și pete mici, de culoare roșie. Afecțiunea se manifestă, probabil, din cauza hormonilor transmiși de la mamă la copil. Afecțiunea este cu totul inofensivă și dispare de la sine după câteva săptămâni.

Simptome

Acneea se observă mai ales pe față, dar și pe spate sau pe piept. Dacă glandele sebacee sunt înfundate, se pot forma „coșuri" și mici noduli roșii, inflamați. Acestea se pot vindeca de la sine, dar ulterior rămân mici cicatrice.

Forme de manifestare: cei mai mulți tineri sunt afectați de acnee, dar într-o formă ușoară, cu „coșuri". Există, însă, și persoane afectate de forme grave. Este vorba despre inflamații, noduli mari, roșii, vezicule, care devin purulente și chiar sângerează. Există pericolul ca după vindecarea acestora să rămână cicatrice.

Posibilități de tratament

Dermatologul prescrie creme sau loțiuni. În urma utilizării acestora se obțin, de cele mai multe ori, rezultate dintre cele mai bune. Durata utilizării acestora trebuie stabilită de către medic, deoarece unele dintre ele conțin antibiotice cu spectru larg de acțiune, care nu trebuie utilizate pe o perioadă îndelungată.

Scanned with OKEN Scanner

Unele fete iau pastile contraceptive, care conţin antiandrogeni. Aceşti hormoni dau pielii un aspect plăcut.

Dacă formele de manifestare sunt unele foarte violente, se poate trece la administrarea anumitor medicamente, de exemplu, antibiotice preparate pe bază de acizi, compuşi cu vitamina A. În cazul doamnelor şi domnişoarelor se pot administra şi preparate pe bază de hormoni.

Tratamentul cu hormoni nu se va efectua decât la indicaţia medicului.

➡ Dacă apar mici coşuri izolate în bărbie, dar şi pe umeri, pe spate, pe piept; starea se agravează înainte şi după ciclul menstrual, folosiţi *Juglans regia* (alune de pădure).

➡ Când coşurile apar ca bubiţe numeroase, purulente; pielea este uscată şi plină de impurităţi; starea se agravează când persoana stă în frig şi umezeală, folosiţi *Sulfur* (sulf).

➡ În cazul coşurilor maronii, tari, mai ales pe obraji şi pe gât, apar stări de nelinişte şi de nervozitate, probleme în ceea ce priveşte somnul, iar starea se îmbunătăţeşte atunci când persoana în cauză face mişcare sau este activă, folosiţi *Kalium bromatum* (bromură de potasiu).

Cauze pentru apariţia acneei

- Modificări hormonale la vârsta pubertăţii.
- Perturbări ale digestiei, de exemplu, constipaţie.
- Factori genetici, de exemplu, ten gras „moştenit" de la o rudă.
- Factori de natură sufletească: temeri şi nesiguranţă, care au legătură cu instinctul sexual.

➡ **Ceai destinat purificării sângelui:** Acest ceai este destinat purificării „din interior".

Mod de preparare: pregătiţi un amestec din 40 g salvie, 40 g coada-şoricelului şi 40 g coada-calului. Se ia o lingură de plante în amestec şi se fierbe într-o cană de apă. Ceaiul se lasă să se liniştească circa zece minute şi se bea dimineaţa (pe stomacul gol) şi seara.

➡ **Alimentaţie:** Conform MTC acneea apare din cauza unei deficienţe de natură energetică. De aceea este recomandabil să nu consumaţi alimente şi băuturi care emană căldură, printre acestea numărându-se piperul, ghimbirul, usturoiul, ardeiul iute şi scorţişoara. Nu este bine să mâncaţi condimentat şi nici prăjit. Se recomandă alimente călduţe, respectiv reci, de exemplu: pere, broccoli, ceai de fructe, pepene galben, măr, ciuperci, mandarine, ceai negru, Tofu.

Sunt de evitat: nicotina, alcoolul şi cafeaua. Acestea duc la apariţia „impurităţilor" pe piele. Şi o alimentaţie necorespunzătoare cu grăsimi şi zahăr în exces duc la apariţia coşurilor.

ATENŢIE!

Dacă faceţi mişcare, metabolismul este stimulat, iar pielea este alimentată mai bine cu oxigen. Astfel vă puteţi asigura un ten frumos.

Gelul obţinut din frunze de aloe este benefic în combaterea tuturor afecţiunilor pielii.

Scanned with OKEN Scanner

Gelul din frunze de *Aloe vera* are un efect benefic în combaterea acneei. Frecţiile cu acest gel duc la dispariţia coşurilor şi nu rămân cicatrice după ce pielea „se curăţă".

Cum trebuie să procedaţi? Aveţi nevoie de 10 g gel de aloe vera şi 100 g de alcool (de 70 de grade). Puneţi totul într-o sticluţă de culoare închisă şi lăsaţi amestecul zece zile. Puneţi tinctura obţinută pe suprafeţele afectate.

➜ **Mască albastră pentru faţă:** Această mască se compune din albăstrele şi lut alb. Compuşii din albăstrele şi lut au un efect uşor astringent (reţin şi excesul de grăsime de le nivelul pielii). Masca are şi un efect antiinflamator. Masca aceasta mai reduce „activitatea" glandelor sebacee şi reglează metabolismul la nivelul pielii.

Cum trebuie să procedaţi? Se ia o lingură cu vârf de albăstrele (se cumpără de la farmacie sau de la Plafar) peste care se toarnă 250 ml de apă fiartă. Ceaiul se lasă să se răcească şi se adaugă lut alb, până în momentul în care amestecul devine o pastă. Pasta respectivă se aplică pe faţă şi se lasă 10-15 minute. Apoi masca se înlătură cu apă călduţă. Masca se aplică de trei ori pe săptămână.

La acnee se recomandă esenţe de geranium, muşeţel, lavandă, paciuli, mentă, rozmarin, lemn de santal, arbore de ceai, ienupăr, cedru, chiparos. Pe coşuri se poate aplica cu un tampon de vată esenţă de lavandă sau de arbore de ceai.

ALERGIE LA SOARE

Cauze

Alergia la soare se numeşte în limbaj medical „fotodermatoză polimorfă", pe scurt FDP. 10-20 % din totalul populaţiei se confruntă cu această afecţiune a pielii, mai ales doamnele şi domnişoarele tinere. La câteva ore sau la câteva zile de la prima expunere la razele ultraviolete apar primele semne alergice. Acest lucru se întâmplă, în special, vara, în timpul concediului petrecut la mare.

Nu se ştie cu precizie de ce pielea celor afectaţi de FDP reacţionează rapid la razele ultraviolete. Reacţia apare mai ales din cauza razelor ultraviolete A şi mai puţin din cauza razelor ultraviolete B. Conform ultimelor cercetări s-a demonstrat că şi moleculele libere, radicalii agresivi, au un rol în declanşarea FDP.

ATENŢIE!
Nu este bine să staţi la soare, vara, între orele 11 şi 15. În acest interval de timp razele soarelui sunt foarte puternice şi nocive.

Scanned with OKEN Scanner

Fotoalergia

Şi fotoalergia (alergia la lumină) se numără printre fotodermatozele polimorfe. Pe piele apare o erupţie care provoacă mâncărime. Această erupţie nu este provocată în mod direct de razele ultraviolete, ci de anumite substanţe, care suferă transformări prin acţiunea soarelui. Este vorba, în principal, despre substanţe existente la suprafaţa pielii, de exemplu, deodorante, parfumuri, creme, soluţii destinate protecţiei împotriva razelor ultraviolete şi soarelui în general, substanţe active din unguentele destinate tratării diferitelor boli şi afecţiuni. Substanţele care, iniţial, sunt suportate foarte bine de organism, suferă transformări sub influenţa razelor ultraviolete şi devin alergeni, fapt care provoacă o reacţie violentă a sistemului imunitar.

Simptome

Pe pielea înroşită apar vezicule şi bubiţe, mai ales pe acele suprafeţe ale pielii care au fost expuse la soare, de exemplu, la nivelul decolteului. Se pot manifesta reacţii alergice la nivelul întregului corp. Pot să se umfle anumite porţiuni de ţesut (apar formaţiuni edemice), iar persoana afectată poate face chiar şi febră.

Fenomenele, care se manifestă la nivelul pielii, pot lua şi o formă violentă. Se pot forma noduli. Este tipic faptul că iniţial apare o erupţie pronunţată, care se retrage treptat în timpul verii, pe măsură ce organismul se acomodează cu razele solare. Către toamnă erupţia respectivă dispare complet.

În cazul unei fotoalergii, simptomele sunt similare cu acelea ale unei alergii de contact (de exemplu, alergia la metal). Respectivele simptome se manifestă la nivelul acelor părţi ale corpului care au fost expuse la soare. Ulterior, modificările de la nivelul pielii se pot manifesta şi pe acele părţi ale corpului care nu au fost expuse la soare.

Posibilităţi de tratament

În cazul unei crize acute se pot administra preparate antihistaminice, sub formă de tablete. Aceste preparate calmează mâncărimile şi fac să dispară de pe piele diferitele formaţiuni (bubiţe, coşuri, umflături). Antihistaminicele se găsesc şi sub formă de unguente sau geluri, care se pot aplica pe suprafeţele afectate ale pielii. Şi aceste produse calmează simptomele. Preparatele pe bază de cortizon dau rezultate imediat. Acestea împiedică şi acumularea apei în ţesuturi (edem). Există şi unguente sau geluri pe bază de cortizon, care au efect benefic.

Scanned with OKEN Scanner

Prin utilizarea anumitor creme de protecție împotriva razelor solare, cu compuși antiradicali, puteți obține rezultate foarte bune. Interesați-vă în farmacii de asemenea creme.

ATENȚIE!
Prin administrarea de preparate destinate protecției celulelor, cum ar fi, de exemplu, betacarotina (provitamina A), vitamina E și seleniul, toleranța pielii în raport cu razele solare crește într-o anumită măsură.

Produsele pe bază de cortizon vor fi întrebuințate doar pe o perioadă scurtă de timp, deoarece această substanță activă solicită pielea.

La reacții alergice puternice, cum ar fi umflarea anumitor porțiuni de țesut (edem), mâncărimi supărătoare, erupții violente, senzație de sufocare, este necesar să vă adresați urgent unui alergolog (dermatolog sau specialist ORL).

➡ În cazul mâncărimilor supărătoare și erupțiilor acute folosiți *Cardiospermum* (inimioară).

➡ Când umflătura „arde", este fierbinte și dă dureri înțepătoare, se formează și vezicule roșietice, pielea lucește, este sensibilă la atingere și există o senzație de tensiune la nivelul pielii, dar starea se îmbunătățește atunci când se pun comprese reci, folosiți *Apis mellifica* (albiniță).

➡ Dacă se formează vezicule mici, care dau mâncărimi și prezintă acumulări de lichid, care duc la senzație neplăcută; pielea este inflamată, apar erupții cu bubițe fără lichid, mai ales în zona încheieturilor, folosiți *Natrium chloratum* (sare de bucătărie).

➡ În cazul în care se formează bubițe mici, care dau mâncărime, folosiți *Urtica* (urzică).

➡ La o erupție care ustură și „arde"; umflături pe piele; vezicule cu margine roșie; starea se îmbunătățește la căldură, dar starea se agravează la frig, folosiți *Rus toxicodendron* (sumac veninos).

➡ Așa cum se întâmplă și la urticarie, și în acest caz ceaiul din frunze de măceș și cel de arin roșcat reduc din senzațiile neplăcute și calmează mâncărimile.

➡ Comprese cu extract din coajă de stejar: Compușii taninici din acest extract au efect antiinflamator, calmează edemul și mâncărimile.

➡ Așa cum se întâmplă și la neurodermatită, în cazul alergiei la soare se recomandă acupunctura la nivelul vârfului urechii (Nodulul Helix; Nodulul Solar). Dacă optați pentru această soluție, trebuie să vă adresați unui terapeut cu experiență.

Cură de raze ultraviolete – pregătire în vederea expunerii la soare

Înainte de începerea sezonului estival este bine să vă expuneți la raze ultraviolete sub îndrumarea unui dermatolog. Poate fi vorba de un tratament care durează chiar și șase săptămâni, cu trei-patru ședințe de ultraviolete.

Scanned with OKEN Scanner

În cazul afecţiunilor alergice, în Ayurveda se recomandă Yoga şi meditaţie. Prin ambele metode vă puteţi regăsi, vă puteţi redobândi liniştea şi vă puteţi debarasa de tot ceea ce vă apasă. Yoga şi meditaţia fortifică trupul şi sufletul.

Prin aceste metode sistemul imunitar va putea combate mai uşor alergiile.

➡ **Comprese cu apă şi sare:** Pregătiţi o soluţie compusă dintr-un litru de apă şi două linguri de sare de mare. Înmuiaţi o compresă în soluţia pe care o pregătiţi şi puneţi-o pe suprafeţele afectate. Lăsaţi compresa zece minute. După aceea, spălaţi locul cu apă călduţă.

➡ **Esenţa de arbore de ceai** este eficientă împotriva mâncărimilor. Puneţi 1-2 picături de esenţă pe suprafeţele afectate. Şi băile cu esenţă de lavandă calmează pielea sensibilă.

Bătături

Cauze

Bătăturile apar din cauza unei acumulări de piele cornoasă, care au o formă tipică, circulară şi un diametru care variază între 5 milimetri şi un centimetru. Uneori au un centru maroniu şi de aceea au aspectul unor ochi.

Bătăturile se formează în zonele în care se exercită frecvent o presiune asupra pielii. Ele apar pe degetele de la picioare şi pe lateralele picioarelor, mai ales dacă se poartă încălţăminte prea strâmtă.

Simptome

Bătăturile sunt formaţiuni cornoase care se remarcă mai ales pe degetele de la picioare. Deoarece sunt profunde, bătăturile pot fi însoţite de dureri mari. Bătăturile sunt cu totul inofensive, dar pot avea un aspect inestetic, în special în cazul doamnelor şi domnişoarelor şi se pot inflama, fenomen care apare destul de rar.

Dacă bătăturile vă provoacă dureri mari sau se inflamează, apelaţi la medic. El va recomanda mijloacele terapeutice adecvate sau va trece, dacă este cazul, la intervenţia chirurgicală.

Posibilităţi de tratament

Bătăturile nu pot fi înlăturate chiar atât de uşor, deoarece „sapă" şi în interior. Puteţi

ATENŢIE!

Nu încercaţi să „rezolvaţi" bătăturile cu pila, foarfecele sau lama de ras! Vă puteţi provoca infecţii serioase.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!
Mergeţi desculţ(ă) de câte ori aveţi ocazia. Mergeţi prin apă sau prin rouă.

procura de la farmacie plasturi speciali, care conţin substanţe ce moaie bătăturile, cum ar fi, de pildă acidul lactic şi acidul acetilsalicilic. După câteva zile de la aplicarea plasturilor, aceştia trebuie înlăturaţi cu grijă, deoarece o dată cu ei „se scot" şi bătăturile. Dacă plasturii nu ajută, este recomandabil să mergeţi la un salon de cosmetică, unde vi se va aplica un tratament special.

➡ Pentru bătături mari pe picioare şi uneori şi pe mâini: bătăturile ard şi dau mâncărimi, folosiţi *Antimonium crudum* (antimonit).

➡ Dacă bătăturile „ard" şi implică dureri sfredelitoare, dând şi o senzaţie de apăsare; starea se îmbunătăţeşte atunci când persoana afectată se află la căldură: folosiţi *Causticum* (hidroxid de calciu).

➡ Când bătăturile dau dureri şi au tendinţa de a se inflama; tălpile „ard"; bătături numeroase pe talpă; sensibilitate mare la frig; persoanei afectate îi transpiră picioarele, folosiţi *Silicea* (acid silicic).

➡ În cazul în care bătăturile ard şi se transformă în răni; tălpile ard, sunt fierbinţi; în timpul nopţii persoana afectată are tendinţa de a scoate picioarele de sub pătură, folosiţi *Sulfur* (sulf).

➡ **Iarba-urechii:** Striviţi într-o presă sau într-un mojar frunzele cărnoase ale acestei plante. Puneţi sucul obţinut pe bătături. Puneţi pe o faşă câteva picături şi bandajaţi picioarele astfel încât compresa să fie aşezată pe bătături. Menţineţi compresa peste noapte, astfel încât substanţele active să-şi poată face efectul.

➡ **Spălări:** După ce au fost înlăturate bătăturile este bine să faceţi spălări cu un amestec din camfor, esenţă de portocală, oţet şi un produs benzoic (de la farmacie).

Cum trebuie să procedaţi? Amestecaţi 1 g de camfor cu 100 ml de esenţă de portocală şi oţet şi 30-40 g de tinctură pe bază de produs benzoic. Spălaţi suprafeţele afectate cu amestecul obţinut.

➡ **Ceapă tocată:** Ceapa este întrebuinţată în medicina tradiţională indiană pentru

Încălţăminte adecvată

Atunci când cumpăraţi încălţăminte este foarte important ca aceasta să nu vă strângă, respectiv să nu vă bată, mai ales la degetul mic. Este foarte important ca încălţămintea să fie lejeră, astfel încât talpa şi degetele să stea comod. Nu cumpăraţi încălţăminte cu bot ascuţit. Este important ca încălţămintea pe care o cumpăraţi să fie din piele moale. În situaţii extreme este nevoie de încălţăminte ortopedică.

Scanned with OKEN Scanner

tratarea celor mai diverse afecţiuni. Deoarece conţine polisulfuri şi alilină, cu ajutorul cepei tocate se pot muia bătăturile.

Cum trebuie să procedaţi? Tocaţi mărunt câteva cepe. Puneţi cepele mărunţite pe suprafeţele afectate şi procedaţi în aşa fel încât să nu se desprindă. Puneţi plasturi sau un bandaj. Îndepărtaţi ceapa tocată mărunt numai atunci când constataţi că „miezul" bătăturii s-a desprins.

➡ **Spălări:** Spălaţi-vă picioarele de mai multe ori pe săptămână cu apă călduţă şi tinctură de muşeţel (de la farmacie). În acest fel, suprafaţa cornoasă a bătăturii se moaie încet. Muşeţelul calmează durerile şi inflamaţiile.

➡ **Esenţă de arbore de ceai:** Puteţi să vă spălaţi cu apă şi esenţă de arbore de ceai dacă bătăturile vă provoacă dureri foarte puternice. În urma acestor spălări bătăturile se vor muia. Este bine, de asemenea, să puneţi de mai multe ori pe zi esenţă de arbore de ceai pe bătături, folosind un tampon de vată. Procedând astfel, veţi împiedica apariţia inflamaţiilor.

Celulită

Cauze

Celulita, numită şi „coajă de portocală" este o problemă clasică a femeilor. Se modifică structura pielii: pielea nu mai este netedă şi uniformă, ci se formează mici adâncituri şi protuberanţe. La început, celulita nu se remarcă decât atunci când pielea se strânge. Dacă nu se acţionează împotriva acestei probleme, celulita se remarcă şi atunci când nu se strânge pielea. „Coaja de portocală" nu este o boală, dar reprezintă pentru femei o problemă, care poate cauza şi afecţiuni psihice.

Celulita apare odată cu procesul de îmbătrânire şi este cauzată de pierderea elasticităţii pielii şi factori ereditari, respectiv modificări de metabolism. Femeile cu probleme la nivelul conjunctivelor şi cu o predispoziţie pentru formarea varicelor fac mai frecvent celulită. Kilogramele în plus, lipsa de mişcare şi o alimentaţie necorespunzătoare, cu multe dulciuri şi grăsimi, respectiv cu lipsă de legume, fructe şi produse din făină integrală, amplifică celulita. În timpul sarcinii, din cauza modificărilor hormonale, se modifică structura conjunctivelor şi creşte riscul formării „cojii de portocală".

ATENŢIE!
Evitaţi fumatul şi consumul de alcool. Amândouă sunt otrăvuri pentru organism. Alcoolul conţine un număr mare de calorii iar nicotina are un efect negativ asupra circulaţiei sângelui la nivelul pielii.

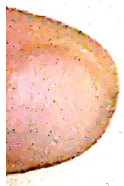
Scanned with OKEN Scanner

Cu cât se acumulează sub piele mai multă grăsime, cu atât mai pronunţată este „coaja de portocală". Deoarece ţesuturile conjunctive îşi pierd fermitatea, grăsimea se transformă în perniţe, din ce în ce mai pronunţate. Acestea se dispun de cele mai multe ori pe fese, pe burtă, pe şolduri şi în partea de sus a gambelor. Acestea sunt punctele în care „se pune" cel mai uşor grăsimea pe corpul doamnelor şi domnişoarelor.

Simptome

Mai ales pe partea de sus a gambelor apar perniţe şi dau pielii un aspect neregulat, pe fese, pe braţe. Dacă pielea este strânsă, seamănă cu o coajă de portocală.

Masajele cu esenţe aromate au efect împotriva celulitei.



ATENŢIE!
Puteţi să mâncaţi o zi doar mere şi orez. Acest amestec este bogat în potasiu şi este benefic în vederea eliminării apei din ţesuturi.

Posibilităţi de tratament

În medicina estetică se aplică mai ales procedee tehnice, destinate combaterii celulitei. Una dintre aceste metode este aşa-numita *celulolipoliză*. Medicul introduce în piele ace speciale pentru acupunctură şi procedează astfel încât prin acestea să treacă impulsuri electrice. Fluxurile electrice descompun celulele de grăsime din ţesuturi.

Celulita poate fi tratată cu succes şi cu ultrasunete.

Această tehnică prezintă în primul rând avantajul că măreşte permeabilitatea pielii, astfel încât anumite anticelulitice, cum sunt preparatele din plante sau hormonii, să aibă un efect mai puternic.

➡ Dacă în ciuda unui regim alimentar bine controlat şi dozat greutatea corporală nu se reduce; aveţi probleme cu tiroida, guşă, folosiţi *Fucus vesiculosus* (alge).

➡ **Creme pe bază de plante:** În farmacii există o serie întreagă de creme anticelulitice, pe bază de salvia, chiparos şi ienupăr. Acestea au un efect benefic asupra circulaţiei sângelui.

➡ **Ceaiuri pentru detoxifiere:** Ceaiul de urzică detoxifică organismul, combătând astfel apariţia celulitei. Şi ceaiul din frunze de mesteacăn sau ceaiul Mate detoxifică organismul.

➡ **Preparate pe bază de alge:** Substanţele active ale algelor ajută la detoxifierea organismului. Ele pot fi utilizate pentru uz intern sau extern. Găsiţi preparatele respective în farmacii.

În ceea ce priveşte preparatele pe bază de alge, este necesar să procedaţi cu prudenţă dacă suferiţi de hipertiroidie.

➡ **Qigong:** Bucuraţi-vă de mişcările line, specifice

Scanned with OKEN Scanner

Qigong, pentru ca organismul şi pielea dumneavoastră să fie din nou în formă. Pe lângă acupunctură şi tratament cu plante medicinale, Qigong-ul şi Tai Chi-ul reprezintă cele mai importante forme terapeutice ale medicinei chineze tradiţionale. Puteţi face cursuri, astfel încât să stăpâniţi formele terapeutice amintite.

➡ **Post:** Puteţi să vă detoxifiaţi organismul de două ori pe an, ţinând post în stil Ayurveda. Dacă vă hotărâţi să apelaţi la această metodă, este bine să vi se facă şi spălături intestinale, astfel încât organismul să se cureţe şi „pe interior". După un asemenea tratament vă veţi simţi ca un nou-născut. Este bine să ţineţi postul numai sub atenta îndrumare a unui terapeut cu experienţă.

➡ **Masaj cu peria:** Masaţi zonele problematice cu o perie moale sau cu un prosop Luffa. Masaţi cu mişcări circulare, către inimă.

➡ **Duşuri alternative,** conform Kneipp: Duşurile alternative, fierbinţi/reci stimulează circulaţia sângelui. Este vorba despre un masaj cu jet de apă. Dacă vă hotărâţi pentru această metodă, îndreptaţi jetul de apă fierbinte asupra zonelor problematice. Menţineţi acest jet timp de două minute. Apoi schimbaţi şi masaţi zonele-problemă timp de un minut, cu apă rece. Dacă doriţi să faceţi duşuri alternative exclusiv pe picioare, puteţi folosi şi un furtun cu pulverizator, respectiv o stropitoare. Mergeţi cu jetul de apă rece din josul gambei până la nivelul şoldului. Menţineţi puţin jetul acolo, apoi coborâţi-l pe partea interioară a piciorului.

➡ **Băi cu esenţe aromate:** Amestecaţi miere sau smântână cu esenţe aromate, care stimulează circulaţia sângelui. Amintim printre acestea scorţişoara, pinul, caprifoiul şi rozmarinul. Puneţi amestecul obţinut în apa pentru baie.

➡ **Masaje cu esenţe aromate:** Se pot efectua masaje cu un

Există creme speciale care conţin substanţe active prin intermediul cărora se poate combate celulita.

Masajul cu peria se poate combina cu băile curative.

Cele mai bune metode pentru combaterea celulitei

- Faceţi sport şi mişcare zilnic. Faceţi exerciţii care împiedică acumularea grăsimii pe burtă, pe gambe şi pe fese. Este important să dispuneţi de masă musculară în zonele problematice astfel încât să fie înlăturat ţesutul gras.
- Folosiţi produse cosmetice, adică geluri cu efect termic şi produse pe bază de alge.
- Faceţi mişcare în aer curat. Astfel celulele vor fi alimentate mai bine cu oxigen şi metabolismul va fi stimulat.
- Reduceţi din greutate. Dacă aveţi câteva kilograme în plus, este neapărat necesar să slăbiţi. Puteţi să luaţi săruri Süssler. Aceste săruri au un conţinut bogat de substanţe minerale şi reduc conţinutul de acizi din organism.

Scanned with OKEN Scanner

amestec de ulei de migdale şi câteva picături de esenţă aromată. Se masează zonele-problemă şi se remarcă un efect pozitiv în ceea ce priveşte „coaja de portocală".

Ciuperca piciorului

Cauze

Ciupercile sunt numite în termeni medicali „micoze". Ciuperca piciorului este cauzată de cele mai multe ori de ciuperci filiforme, care trăiesc în păr şi pe piele. Umezeala, de pildă transpiraţia şi încălţămintea care nu lasă piciorul „să respire", constituie condiţii ideale pentru dezvoltarea ciupercii piciorului. Ciuperca piciorului se poate dezvolta şi pe fondul nerespectării condiţiilor de igienă, de exemplu, la piscină.

Simptome

În mod obişnuit, ciuperca piciorului se manifestă prin descuamări ale pielii la nivelul tălpilor sau între degetele de la picioare. Aceste modificări ale structurii pielii pot atrage după sine mâncărimi supărătoare.

Există foarte multe persoane care sunt afectate de ciuperca piciorului, chiar dacă aceasta a dispărut la un moment dat. În asemenea cazuri, ciuperca „se ascunde" sub o unghie, fiind astfel „la adăpost" de orice tratament.

Dacă ciuperca piciorului se manifestă în mod repetat şi ia forme gen inflamaţie, este neapărat necesar să se facă o vizită la medic.

Posibilităţi de tratament

Medicul poate recomanda creme, geluri, soluţii, pudre cu efect antimicotic, dezinfectant şi antiinflamator. Folosiţi-le, respectând întocmai indicaţiile medicului. Tratamentul în cazul unei micoze durează mai multe săptămâni. Nu îl întrerupeţi prea devreme!

Există o serie de preparate homeopatice, prin intermediul cărora se reduce cantitatea de transpiraţie în zona tălpilor. Vă recomandăm în continuare aceste preparate.

- Când persoanei afectate îi transpiră palmele şi tălpile; tălpile sunt reci şi umede; starea se agravează noaptea, folosiţi *Calcium carbonicum* (carbonat de calciu).
- Dacă picioarele miros neplăcut; transpiraţia are un miros persistent; pielea este plină de impurităţi; persoana afectată are tendinţa de a scoate noaptea picioarele de sub pătură, de a se dezveli cu totul, folosiţi *Sulfur* (sulf).
- În caz că picioarele sunt

ATENŢIE!

Preparaţi un amestec de praf de copt şi apă. Dispuneţi-l pe talpă. Acest amestec distruge mediul în care s-ar putea forma din nou ciuperca piciorului şi calmează mâncărimea.

Scanned with OKEN Scanner

reci ca gheaţa, transpiraţia are un miros acru şi este acidă; din această cauză apar răni pe degetele de la picioare; persoana în cauză transpiră abundent imediat după ce adoarme; sensibilitate mare la frig, persoana în cauză are frisoane chiar şi atunci când stă în pat: folosiţi *Silicea* (acid silicic).

➡ **Salvia:** Frecţionaţi suprafeţele afectate cu tinctură de salvia, pe care o puteţi procura de la farmacie. Puteţi să spălaţi picioarele în apă cu frunze de salvia. Astfel veţi obţine un efect antiperspirant.

Cum trebuie să procedaţi? Puneţi trei linguri de frunze de salvia într-un litru de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul astfel obţinut să se liniştească aproximativ o jumătate de oră. Vărsaţi-l apoi în apa în care urmează să vă spălaţi pe picioare.

➡ **Baie în scoarţă de stejar:** Scoarţa de stejar conţine tanini şi are efect astringent. Ea distruge mediul în care se pot înmulţi bacteriile şi vă curăţă pielea.

Cum trebuie să procedaţi? Turnaţi peste conţinutul unei linguri de scoarţă de stejar 250 ml apă rece. Puneţi totul la fiert. După ce apa clocoteşte timp de cinci minute, strecuraţi preparatul şi puneţi-l în apa în care urmează să vă spălaţi pe picioare.

➡ **Ceai verde:** Specialiştii în noul domeniu ştiinţific numit *imunodermatologie* au descoperit că acest ceai distruge bacteriile şi are efect antiinflamator. Ţineţi picioarele într-un ceai verde tare, care se prepară în felul următor: se iau două linguri de frunze de ceai verde, peste care se toarnă o jumătate de litru de apă fiartă şi se lasă să se liniştească şase minute.

➡ **Extract de seminţe de grepfrut:** Acest extract anihilează o serie întreagă de ciuperci, care se formează la nivelul pielii. Muiaţi o bucată de vată în extract de seminţe de grepfrut şi tamponaţi suprafeţele afectate.

➡ Duşurile şi băile alternative potenţează circulaţia

ATENŢIE!
Folosiţi numai prosoapele dumneavoastră! Ciuperca piciorului este transmisibilă (se ia).

Igiena adecvată a picioarelor

- Schimbaţi-vă zilnic ciorapii. Purtaţi şosete de lână, pe care le puteţi fierbe.
- Cumpăraţi-vă încălţăminte din material care permite piciorului „să respire". Schimbaţi încălţămintea cât de des. Încălţaţi-vă cât mai rar cu pantofi sport sau cizme de cauciuc.
- Acordaţi atenţie igienei picioarelor. Când mergeţi la saună, la piscină sau staţi la hotel, purtaţi tot timpul şlapi. Dezinfectaţi-vă picioarele de câte ori aveţi ocazia. Ştergeţi-vă bine picioarele după baie, duş sau o şedinţă la piscină. Ştergeţi-vă bine şi între degetele de la picioare.

Scanned with OKEN Scanner

sângelui şi fortifică pielea. Puneţi picioarele patrusăse minute în apă fierbinte, apoi, timp de câteva secunde, într-un vas cu apă rece. Repetaţi procedeul de două ori şi apoi ştergeţi bine picioarele.

➡ **Esenţă de arbore de ceai:** Această esenţă este antimicotică şi antiinflamatorie. Dispuneţi de două ori pe zi esenţă de arbore de ceai pe suprafeţele afectate. Puteţi prepara şi un unguent.

Cum trebuie să procedaţi? Cumpăraţi de la farmacie 50 ml de produs de bază pentru unguente. Puneţi-l într-o cutiuţă. Amestecaţi-l cu 20 de picături de esenţă de arbore de ceai. Frecţionaţi în fiecare seară picioarele cu unguentul obţinut. Poate să dureze o vreme până când mor toţi sporii micotici. Chiar şi după ce dispare ciuperca este bine să mai folosiţi unguentul un timp.

FURUNCUL

Cauze

În straturile pielii cresc fire de păr într-o teacă specială. Apoi ies printr-o deschizătură şi apar la suprafaţa pielii. O astfel de deschizătură este numită de către medici „folicul". În zona unui folicul se pot declanşa infecţii. Cauzele acestor infecţii sunt stafilococii. Stafilococii sunt bacterii care trăiesc în mod normal pe pielea omului şi provoacă infecţii numai dacă există o deficienţă a sistemului imunitar, dacă există impurităţi pe piele sau se provoacă leziuni prin acţiune mecanică. Folicului se înroşeşte, se umflă, se umple cu puroi, manifestându-se o foliculită şi apare un furuncul.

Furunculele se formează mai ales pe ceafă, pe faţă, la subraţ, pe şezut, pe picioare şi pe braţe. Este posibil să se umfle şi nodulii limfatici din proximitatea zonelor în care se formează furunculele. Dacă agenţii patogeni se extind, fiind transportaţi prin sânge şi în alte zone ale corpului, se ajunge la o infecţie generalizată. Persoana în cauză face febră, are o senzaţie de slăbiciune, se simte „ca bătută".

Dacă furunculele apar frecvent, la intervale reduse de timp, se poate vorbi despre *furunculoză*. Nodulii furunculoşi care se măresc şi se extind se numesc *carbunculi*. Ei au forma unor noduli foarte duri, roşii, deosebit de neplăcuţi.

Simptome

Dacă furunculii sunt mici, persoanele afectate au dureri mai puţin intense. Există

Şedinţele de saună duc la fortificarea sistemului imunitar şi au un efect benefic în ceea ce priveşte protecţia împotriva virusilor.

Scanned with OKEN Scanner

sângelui şi fortifică pielea. Puneţi picioarele patru-şase minute în apă fierbinte, apoi, timp de câteva secunde, într-un vas cu apă rece. Repetaţi procedeul de două ori şi apoi ştergeţi bine picioarele.

➡ **Esenţă de arbore de ceai:** Această esenţă este antimicotică şi antiinflamatorie. Dispuneţi de două ori pe zi esenţă de arbore de ceai pe suprafeţele afectate. Puteţi prepara şi un unguent.

Cum trebuie să procedaţi? Cumpăraţi de la farmacie 50 ml de produs de bază pentru unguente. Puneţi-l într-o cutiuţă. Amestecaţi-l cu 20 de picături de esenţă de arbore de ceai. Frecţionaţi în fiecare seară picioarele cu unguentul obţinut. Poate să dureze o vreme până când mor toţi sporii micotici. Chiar şi după ce dispare ciuperca este bine să mai folosiţi unguentul un timp.

FURUNCUL

Cauze

În straturile pielii cresc fire de păr într-o teacă specială. Apoi ies printr-o deschizătură şi apar la suprafaţa pielii. O astfel de deschizătură este numită de către medici „folicul". În zona unui folicul se pot declanşa infecţii. Cauzele acestor infecţii sunt stafilococii. Stafilococii sunt bacterii care trăiesc în mod normal pe pielea omului şi provoacă infecţii numai dacă există o deficienţă a sistemului imunitar, dacă există impurităţi pe piele sau se provoacă leziuni prin acţiune mecanică. Foliculul se înroşeşte, se umflă, se umple cu puroi, manifestându-se o foliculită şi apare un furuncul.

Furunculele se formează mai ales pe ceafă, pe faţă, la subraţ, pe şezut, pe picioare şi pe braţe. Este posibil să se umfle şi nodulii limfatici din proximitatea zonelor în care se formează furunculele. Dacă agenţii patogeni se extind, fiind transportaţi prin sânge şi în alte zone ale corpului, se ajunge la o infecţie generalizată. Persoana în cauză face febră, are o senzaţie de slăbiciune, se simte „ca bătută".

Dacă furunculele apar frecvent, la intervale reduse de timp, se poate vorbi despre *furunculoză*. Nodulii furunculoşi care se măresc şi se extind se numesc *carbunculi*. Ei au forma unor noduli foarte duri, roşii, deosebit de neplăcuţi.

Simptome

Dacă furunculii sunt mici, persoanele afectate au dureri mai puţin intense. Există

Şedinţele de saună duc la fortificarea sistemului imunitar şi au un efect benefic în ceea ce priveşte protecţia împotriva virusilor.

Scanned with OKEN Scanner

senzaţia că formaţiunile purulente apasă pe piele. Dacă este vorba despre carbunculi, durerile sunt mari, formaţiunile purulente sunt umflate, se simt şi se văd umflătura şi roşeaţa.

Posibilităţi de tratament

Furunculele mai mici se pot trata cu unguente sau tincturi dezinfectante, care se aplică local. Dacă furunculele sunt mai mari sau există carbunculi, este necesară intervenţia medicului, deoarece este benefică o terapie cu antibiotice, de exemplu preparate pe bază de penicilină, care sunt deosebit de eficiente.

În cazul formaţiunilor furunculoase localizate la nas sau la buza de sus se recomandă de cele mai multe ori şi repaus la pat. În astfel de situaţii există pericolul ca germenii din zona buzelor sau nasului să ajungă prin sânge sau limfă la creier. De aceea este posibil ca medicul să recomande pentru câteva zile alimentaţie exclusiv lichidă şi infuzii. Dacă în urma tratamentului cu antibiotice formaţiunile furunculoase nu cedează, este posibil să fie necesară intervenţia chirurgicală. Chirurgul practică o incizie şi drenează puroiul.

În ceea ce priveşte tratamentul homeopatic, a se vedea şi ABCES.

- Dacă furunculul se află încă în stadiul incipient; apare o umflătură roşiatică; durerile sunt înţepătoare, dar nu deosebit de pronunţate; mâncărimi, folosiţi *Apis mellifica* (albiniţă).
- Când furunculul a apărut în urma producerii unei leziuni; furunculul este deja roşu-închis şi dur, folosiţi *Arnica* (Arnică).
- În cazul în care se formează puroi; furunculul „arde", zona este sensibilă la atingere; persoana în cauză transpiră abundent în timpul nopţii; starea se agravează când persoana în cauză este expusă aerului rece sau atunci când se întinde în pat, la căldură, folosiţi *Mercurius solubilis* (mercur).
- Dacă inflamaţia se produce treptat şi tot treptat se acumulează şi puroiul; procesul de vindecare se produce lent şi rămân urme după vindecare; starea se

ATENŢIE!
Cumpăraţi ghimbir, pentru a vă prepara ceai, aşa cum se recomandă în Ayurveda, numai dacă acesta este tare, ferm. Astfel aveţi garanţia că planta mai conţine uleiuri eterice. Este bine să păstraţi ghimbirul puţin umezit într-unul din sertarele frigiderului.

Terapia cu enzime

Enzimele conferă vitalitate şi fortifică sistemul imunitar. Puteţi achiziţiona de la farmacie preparate cu enzime din ananas şi papaya. Aceste substanţe au efect de catalizator, adică accelerează metabolismul. Enzimele descompun substanţele care pot provoca inflamaţii şi accelerează astfel procesul de vindecare.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Nu încercaţi să „stoarceţi" coşurile. Acţionând în acest fel, puteţi provoca apariţia unui furuncul! Este mai bine să mergeţi la cosmeticiană. Aceasta dispune de mijloacele de tratament adecvate.

agravează când persoana în cauză este expusă aerului rece, la aceasta se mai adaugă şi frisoanele, dar se îmbunătăţeşte atunci când persoana în cauză stă la căldură, folosiţi *Silicea* (acid silicic).

➡ Dacă furunculele apar în mod repetat; pielea este uscată şi plină de impurităţi; apar frecvent coşuri; starea se agravează atunci când persoana în cauză se întinde în pat, la căldură, folosiţi *Sulfur* (sulf).

➡ Folosiţi *Hypericum* pentru uz extern, în vederea purificării, dezinfectării, pentru accelerarea procesului de vindecare după ce furunculul a fost „deschis".

➡ **Preparate benefice pentru sistemul imunitar:** Echinaceea şi tuia fortifică sistemul imunitar şi împiedică astfel producerea inflamaţiilor la nivelul pielii. Puteţi procura echnaceea şi tuia de la farmacie sau de la Plafar, atât pentru o cură mai îndelungată, cât şi pentru o cură-şoc, în situaţia în care infecţia s-a produs deja. Nu este bine să luaţi tabletele, drajeurile sau picăturile o perioadă mai lungă decât se prevede în instrucţiuni, adică nu mai mult de opt săptămâni. În caz contrar, efectul de întărire a sistemului imunitar se poate pierde.

➡ Aşa cum se întâmplă şi la abces, în MTC se recomandă împotriva furunculelor ceai de gura-leului. Beţi trei căni de ceai pe zi.

Mod de preparare: luaţi o mână de flori de gura-leului, spălaţi-le, uscaţi-le şi mărunţiţi-le. Turnaţi peste ele 250 ml apă clocotită. Lăsaţi ceaiul să se liniştească zece minute şi apoi strecuraţi-l.

Dacă aveţi probleme cu vezica biliară, este mai bine să nu beţi acest ceai!

➡ **Ghimbir** pentru fortificarea sistemului imunitar: Pentru indieni, ghimbirul reprezintă o plantă cu nenumărate calităţi curative. Ceaiul de ghimbir vindecă inflamaţiile, el conţine shogaol cât şi zingiberen, zingiberol, gingerol, care îi conferă parfumul deosebit. Ghimbirul fortifică sistemul imunitar şi are efect antibacterian. Uleiurile eterice din ceaiul proaspăt de ghimbir calmează inflamaţiile.

Mod de preparare: puneţi o felie de ghimbir într-un vas cu 250 ml de apă şi lăsaţi să clocotească puţin. Beţi mai multe căni de ceai cald pe zi.

➡ **Comprese cu astragal:** Seminţele de astragal şi seminţele de in sunt benefice în

Scanned with OKEN Scanner

tratamentul împotriva furunculelor şi carbunculilor.

Cum trebuie să procedaţi? Luaţi 100 g de seminţele de astragal (măcinate grosier), le amestecaţi în puţină apă, astfel încât să se formeze o pastă groasă. Pasta obţinută se pune pe o compresă, care se aşază pe suprafaţa afectată. Se fixează cu un bandaj. Compresa se schimbă de trei petru ori pe zi. Dacă în loc de apă folosiţi oţet, efectul este şi mai puternic.

HEMATOM

Cauze

De cele mai multe ori, hematoamele, numite în limbaj popular „vânătăi", apar din cauza loviturilor, respectiv traumelor sau a faptului că anumite părţi ale corpului sunt prinse accidental. Copiii „se aleg" cu vânătăi atunci când cad sau se bat. Şi persoanele mature pot avea hematoame dacă se lovesc accidental, din cauza faptului că vasele de sânge devin mai puţin rezistente.

Din cauza presiunii care se exercită asupra ţesuturilor, se sparg vase capilare, mici, iar sângele pătrunde în ţesuturile respective.

Sângele colorează ţesutul în albăstrui. După câteva zile sângele se descompune, pielea se colorează în galben-verzui şi în cele din urmă pata dispare cu totul.

Simptome

Dacă există un hematom, pielea capătă culoare albăstruie. Este posibil ca suprafaţa respectivă să se umfle şi să doară la apăsare.

Posibilităţi de tratament

Durerile şi umflăturile pot fi calmate cu unguente sau geluri. Acestea pot conţine substanţe active, cum este, de exemplu, Heparina, care are efect antiinflamator şi calmant. De asemenea, Heparina accelerează procesul de vindecare.

Dacă este vorba despre hematoame serioase, ce implică dureri mari şi dificultăţi în efectuarea anumitor mişcări, este recomandabil să mergeţi la un medic. Acesta îşi poate da seama dacă sunt afectaţi muşchii, tendoanele, articulaţiile sau dacă este vorba despre o fractură. Dacă hematoamele apar în absenţa unui şoc exterior, este necesar să apelaţi la medic. Hematoamele care apar „din senin" pot constitui semnul existenţei unei afecţiuni interne. De pildă, tulburările în metabolismul ficatului pot provoca apariţia hematoamelor.

ATENŢIE!

Ar trebui să aveţi mereu în casă geluri care răcoresc, mai ales dacă aveţi copii, aceasta fiindcă cei mici îşi provoacă foarte frecvent vânătăi.

Scanned with OKEN Scanner

E bine să răciți locul afectat

Dacă avem de-a face cu un hematom, respectiv o sângerare subcutanată, este bine să răciți locul afectat. În acest sens, cele mai bune sunt cuburile de gheață sparte și puse într-o față sau pungile speciale, cu geluri, care se pun la rece și se aplică apoi pe suprafețele afectate. Este bine să mențineți cât mai mult compresa rece, pentru a obține efectul dorit.

Dacă sunt afectate zone din imediata vecinătate a oaselor, este bine ca perioada de-a lungul căreia se menține compresa rece să fie de cel puțin 30 de minute. Dacă sunt afectate zone din imediata vecinătate a mușchilor, este bine ca perioada de-a lungul căreia se menține compresa rece să fie de cel puțin 45 de minute.

Nu aplicați niciodată cuburile de gheață sau punga specială direct pe piele, ci pe o batistă, deoarece altfel pielea are de suferit.

ATENȚIE!

Loviturile, rănirile și implicit hematoamele pot fi evitate dacă purtăm echipamente adecvate, de protecție. Atunci când mergeți cu bicicleta sau faceți skating, este bine să purtați cască, precum și componente de protecție pentru genunchi și coate. Aveți grijă, mai ales, ca și copiii să poarte echipament de protecție atunci când este cazul!

➡ Hematom recent; umflătură; dureri; sensibilitate la apăsare și atingere; dacă nu există răni se poate aplica direct pe piele, *Arnica* (arnică).

➡ Hematom mare, pielea s-a colorat aproape în negru după ce s-a aplicat arnică; compresele reci fac bine, folosiți *Ledum* (iarbă-de-mlaștină).

➡ Dacă nu se obțin rezultate bune cu *Ledum*, mai ales dacă este vorba despre un hematom mare, folosiți *Acidum sulfuricum* (acid sulfuric).

➡ Hematom cu dureri mari, mai ales dacă este vorba despre un hematom localizat în zona ochiului (ochi vânăt): folosiți *Hypericum* (Coco-șoaică (Barba-lui-Aron)).

➡ **Unguente pe bază de plante medicinale:** În farmacii există o serie întreagă de unguente pe bază de plante medicinale, adică arnică, gălbenele, castană, hamamelis, tătăneasă. Tătăneasa era „medicamentul" soldaților romani. Este bine să aplicați de mai multe ori pe zi o astfel de cremă pe suprafața afectată.

➡ **Esență de Hypericum:** Această esență reprezintă un remediu „clasic", atunci când este vorba despre hematoame. Aplicați această esență de mai multe ori pe zi. Frecționați. Esența respectivă, care se găsește în farmacii, calmează durerile și vindecă.

Mai ales atunci când se aplică ventuze, care sunt un vechi remediu chinezesc, pot să apară hematoame. Paharele, fie că sunt din sticlă, plastic sau cauciuc, se aplică în anumite puncte importante în acupunctură și presopunctură pentru a se îmbunătăți eliminarea compușilor rezultați din procesele metabolice. Astfel de hematoame reprezintă o reacție tipică la tratamentul prin ventuze și ele dispar de la sine în decurs de câteva zile.

➡ **Gel din aloe:** *Aloe vera* este

Scanned with OKEN Scanner

folosită frecvent ca plantă medicinală de mii de ani. În acest sens, vechii egipteni o considerau deosebită. Planta este suportată foarte bine de organism şi are un spectru de acţiune foarte larg. Aplicaţi gelul (pe care îl puteţi cumpăra din farmacii) de mai multe ori pe zi, pe suprafaţa afectată.

➡ **Oţet:** Compresele cu apă şi oţet răcoresc şi calmează, astfel încât umflăturile dispar.

Cum trebuie să procedaţi? Amestecaţi 100 ml de apă cu 50 ml de oţet. Înmuiaţi o compresă în amestecul obţinut şi puneţi-o pe hematom.

➡ **Lut cu conţinut de acid acetic:** Amestecaţi o lingură de lut cu apă (un pahar). Puneţi amestecul obţinut pe o faşă şi faşa pe hematom. Fixaţi compresa cu un bandaj. Procedaţi în aşa fel, încât acesta să nu fie foarte strâns.

➡ **Esenţe curative:** Preparaţi un amestec, folosind un ulei de bază, cum ar fi uleiul de jojoba şi una dintre următoarele esenţe (câteva picături): arnică, fenicul, muşeţel, lavandă sau isop. Puneţi comprese de mai multe ori pe zi. Acestea sunt benefice dacă aveţi hematoame, calmează pielea şi vindecă.

Este deosebit de important să menţineţi compresele reci destul timp pe suprafeţele afectate, astfel încât acestea să-şi poată face efectul.

Preparatele farmaceutice pe bază de enzime calmează, astfel încât dispar umflăturile şi accelerează procesul de vindecare.

ÎNŢEPĂTURI DE INSECTE/ MUŞCĂTURI DE CĂPUŞE

Cauze

Atunci când înţeapă, ţânţarii, albinele, viespile secretă substanţe care provoacă mâncărimi şi umflături ale ţesutului înţepat.

Căpuşele sunt paraziţi care sug sânge şi secretă, de asemenea, o substanţă. Factorul mai puţin obişnuit în cazul muşcăturilor de căpuşe este acela că prin ele se pot transmite şi diferite boli, care implică infecţii.

• **Borrelioză:** Aceasta este o infecţie provocată de bacterii. Persoana afectată face febră, se simte „ca bătută" şi are dureri articulare. Uneori, în faza acută se poate manifesta o semipareză a nervului facial, ceea ce implică faptul că se lasă o pleoapă sau „atârnă" colţurile gurii. Această pareză este trecătoare şi persoana afectată îşi revine după câteva zile. Uneori se pot manifesta anumite simptome şi la câteva săptămâni după muşcătura de căpuşă. Persoana afectată poate avea dureri musculare şi articulare, cât şi probleme cardiace. Dacă borrelioza este depistată rapid, ea poate fi tratată din timp cu antibiotice, astfel încât să nu se pună problema agravării bolii.

Scanned with OKEN Scanner

Procedați cu atenție atunci când este vorba de preparate împotriva înțepăturilor de insecte. Acestea nu trebuie să fie toxice, astfel încât să poată fi întrebuințate și la copii. Când cumpărați asemenea preparate, este bine să cereți sfatul farmacistului.

ATENȚIE!

Dacă organizați sau luați parte la o masă în aer liber, este bine să aveți asupra dumneavoastră tot „echipamentul", care v-ar putea fi necesar în situații de urgență: un cleștișor pentru extragerea căpușelor, pensetă, bandaj, soluție dezinfectantă, geluri, stick-uri, loțiuni, sprayuri împotriva insectelor.

Dacă vă înțeapă o insectă, puneți felii de ceapă pe suprafețele afectate.

• **FSME:** Această abreviere desemnează meningo-encefalita, care se face la începutul primăverii. FSME este o afecțiune virală a creierului și meningelui, care poate fi declanșată în urma mușcăturii de căpușă. Oricum, boala se transmite doar în anumite regiuni, care pot fi denumite „zone endemice". Persoanele care locuiesc în asemenea zone sau se îndreaptă spre ele pot fi protejate de boală printr-un simplu vaccin.

Simptome

În funcție de înțepătură, respectiv mușcătură, pot să apară roșeață, umflături, mâncărimi și o anume senzație de tensiune la nivelul pielii. Mușcăturile de căpușă nu dau la început niciun fel de simptome, dar ulterior apar mâncărimile. Dacă este vorba despre borrelioză, se formează un cerc roșu în zona în care a mușcat căpușa.

Posibilități de tratament

Măsuri de prim-ajutor: Atunci când înțeapă, albinele lasă acul în piele. Extrageți imediat acul, folosindu-vă de pensetă sau de unghii. Căpușa trebuie și ea extrasă cu un cleștișor special. Prindeți căpușa chiar deasupra pielii și scoateți-o cu mișcări line, de rotație. Nu puneți uleiuri sau alte preparate! După ce ați extras căpușa sau acul, dezinfectați locul afectat cu alcool, soluție dezinfectantă sau apă de colonie. Împotriva mâncărimilor provocate de înțepături de insecte se pot folosi geluri, loțiuni și creme cu antihistaminice. Dacă reacțiile sunt mai puternice, se vor administra și medicamente antialergice sub formă de tablete.

Dacă vă înțeapă viespi, albine sau țânțari în buze sau în gât, chemați de urgență medicul! Există pericolul de sufocare, de declanșare a unor reacții alergice, și pericolul unui șoc alergic. Tocmai de aceea este necesară intervenția unui medic. Este nevoie să se administreze substanțe injectabile, astfel încât să se împiedice șocul alergic.

- Pentru înțepătură de albină sau de viespe cu reacție alergică, umflătură roșiatică; dureri înțepătoare, mâncărimi, dureri, iar starea se îmbunătățește după aplicarea de comprese reci, folosiți *Apis* (albiniță).
- În cazul mâncărimilor pronunțate, cauzate de o reacție alergică sau inflamatorie, folosiți *Cardiospermum* (inimioară).
- Iarba-de-mlaștină are efect împotriva înțepăturilor de țânțar, albină sau viespe, respectiv împotriva mușcăturilor de căpușă, mai ales

Scanned with OKEN Scanner

dacă apar umflături şi există senzaţia acută de mâncărime. Persoana afectată se simte mai bine dacă stă la răcoare.

➡ **Argilă cu conţinut de galmei:** Argila cu conţinut de galmei calmează mâncărimile, atunci când este vorba despre înţepături de insecte. Lutul calmează inflamaţia şi combate roşeaţa.

Cum trebuie să procedaţi? Ungeţi o compresă cu lut şi puneţi-o pe suprafaţa afectată. Este bine să puneţi compresa seara, astfel încât substanţele active să-şi poată face efectul în timpul nopţii.

➡ **Comprese cu ceapă şi măr:** Puneţi felii reci de ceapă şi de măr pe suprafeţele afectate. Feliile răcoresc, au efect antiinflamator şi accelerează procesul de descongestionare.

➡ **Comprese reci:** Compresele reci descongestionează şi calmează durerile.

Cum trebuie să procedaţi? Puneţi cuburi de gheaţă într-o faşă. Pisaţi-le. Aplicaţi compresa cu gheaţă pe suprafeţele afectate, dar cât mai curând după ce aţi fost înţepat(ă). Lăsaţi compresa 20-30 de minute şi apoi reluaţi procedeul.

➡ **Duşuri reci:** În funcţie de zona în care aţi fost înţepat(ă) puteţi să spălaţi locul afectat cu apă rece. În acest scop desfaceţi capul duşului şi folosiţi numai furtunul. Este un procedeu simplu, deoarece e suficient să demontaţi capul duşului şi să daţi drumul la apă. Totul este cât se poate de simplu, mai ales dacă este vorba despre o zonă uşor accesibilă, cum ar fi, de exemplu un deget.

➡ **Lampă specială:** Dacă vreţi să staţi pe balcon sau în faţa ferestrei deschise, pentru a vă bucura de căldura blândă a unei seri de vară, există un amestec de esenţe, care ţine la distanţă insectele: cuişoare, lavandă, limetă, cedru. Preparaţi un amestec şi puneţi câteva picături în lampa specială.

➡ **Esenţă de busuioc sau de ar-**

ATENŢIE!

Dacă ştiţi că aveţi alergie la înţepături de viespe şi de albină, este recomandabil ca vara şi toamna să aveţi asupra dumneavoastră un set de urgenţă, cu epinefrină şi cortizon. Discutaţi această problemă cu alergologul dumneavoastră.

Cum să ne ferim de înţepăturile de insecte

- Când vă aflaţi în aer liber, este bine să purtaţi îmbrăcăminte lejeră, dar cămăşile să fie cu mânecă lungă şi pantalonii lungi. Este recomandabil să vă protejaţi porţiunile de piele, pe care hainele nu le acoperă. Folosiţi, de pildă, prosoape sau fulare din mătase. Este bine să vă protejaţi împotriva insectelor.
- Nu beţi băuturi răcoritoare dulci direct din cutie sau din sticlă. Turnaţi băutura într-un pahar transparent, astfel încât să puteţi observa din timp „oaspeţii nepoftiţi".
- Nu circulaţi desculţ(ă) în timpul verii.
- Dacă transpiraţi, schimbaţi-vă hainele. Insectele se simt atrase de hainele care miros a transpiraţie.
- Nu mâncaţi prăjituri şi alte dulciuri în aer liber.

Scanned with OKEN Scanner

bore de ceai: Tamponaţi suprafeţele afectate cu una dintre aceste două esenţe, folosind în acest scop un tampon de vată. Aceste esenţe descongestionează şi anulează senzaţia de mâncărime.

MĂTREAŢĂ/PSORIAZIS

Cauze

Mătreaţa, numită în limbaj de specialitate Psoriazis este o boală cronică de piele. Ea poate fi şi ereditară. Există un risc mare de îmbolnăvire dacă există cineva în familie care are această boală. Psoriazisul se numără printre cele mai frecvent întâlnite boli de piele. Aproximativ trei procente din populaţie au această boală.

Cauzele pentru care ea se manifestă nu sunt suficient de bine determinate. Se pare că este vorba despre o hipersensibilitate a pielii la substanţe provenite din mediul înconjurător, dar şi la substanţe provenite din organism. Boala se manifestă către maturitate.

Simptome

Psoriazisul se manifestă prin modificări specifice ale pielii. Există trei aşa-numite fenomene caracteristice, pe baza cărora medicii dermatologi pot depista boala:

Dacă bolnavul se scarpină, rezultă o bucăţică minusculă de piele „moartă" (aşa-numitul fenomen al petei de ceară). După dezlipirea bucăţelei minuscule de piele, se remarcă o sângerare insignifiantă (aşa-numita „rouă"). Suprafeţele afectate sunt în special palmele, tălpile, genunchii, coatele şi capul, dar boala se poate extinde asupra întregului corp.

Există şi forme deosebite de psoriazis, în cadrul cărora unghiile îşi modifică forma şi aspectul sau în cadrul cărora se formează umflături la nivelul articulaţiilor.

De obicei, psoriazisul este o afecţiune cronică, în puseuri, dar, spre deosebire de neurodermatită, nu există pericolul să rămână cicatrice pe piele nici pericolul ca suprafeţele afectate să aibă în timp o evoluţie de-a dreptul îngrijorătoare.

Cu toate acestea, psoriazisul dă probleme celor care suferă de această boală. Vorbim, în special, de anumite probleme de factură psihică. Persoanele care au psoriazis se simt respingătoare. Există persoane care au reacţii neplăcute, atunci când văd, mai ales la piscină, o persoană care suferă de această boală. Reacţiile neplăcute au la bază lipsa de informare şi convingerea unora că psoriazisul este o boală transmisibilă. Poate că din acest motiv bolnavii sunt retraşi şi evită evenimentele de natură socială.

ATENŢIE!
Nu purtaţi îmbrăcăminte din fibre naturale care pot irita pielea. Ne referim aici la lână, mătase sau pânză. Nu purtaţi lenjerie de corp din fibre sintetice. Piesele vestimentare nu trebuie să aibă cusături sau pliuri, care să irite pielea în mod suplimentar.

Scanned with OKEN Scanner

Posibilităţi de tratament

Din fericire, există în prezent o serie de produse, care sunt eficiente în tratamentul psoriazisului. Este vorba de preparate cu ajutorul cărora se îndepărtează „pielea moartă" şi se calmează inflamaţiile. Se pot găsi creme speciale, pe bază de acid salicilic, uree şi zinc. Se întâmplă frecvent ca în urma unui asemenea tratament, pielea să îşi modifice rapid aspectul. Dacă este vorba despre o criză acută, poate fi necesar să se administreze preparate pe bază de cortizon sau alte substanţe active.

O altă metodă de succes este *fototerapia*. Este vorba, mai precis, de un tratament cu ultraviolete şi, eventual, cu preparate farmaceutice speciale. În urma acestui tratament focarele se împuţinează şi dispar în cele din urmă după numai câteva săptămâni. Există pericolul ca pielea să fie afectată, în condiţiile în care dozajul nu este cel potrivit.

Tocmai din acest motiv tratamentul cu ultraviolete trebuie să fie efectuat la recomandarea şi sub supravegherea unui dermatolog.

➡ Dacă apar mâncărimi şi pielea „arde"; pielea are aspect de pergament; starea se îmbunătăţeşte atunci când persoana în cauză stă la căldură, dar starea se agravează noaptea, la frig sau atunci când persoana în cauză se scarpină, folosiţi *Arsenicum album* (arsenic alb).

➡ Când pielea este uscată, sensibilă şi „arde", uneori apare şi o eczemă cu bubiţe gălbui, care supurează; dacă persoana în cauză se scarpină, se formează cruste; unghiile sunt casante, dure; constipaţie; persoana în cauză este supraponderală, folosiţi *Graphites* (grafit).

➡ Pentru erupţie aspră, uscată, care „arde" şi provoacă mâncărimi supărătoare; starea se agravează la căldură, mai ales în pat, după baie, dacă persoana în cauză se scarpină, prin contactul cu lâna, folosiţi *Sulfur* (sulf).

➡ Dacă pielea crapă, apare o erupţie, se formează cruste, erupţia respectivă este prezentă preponderent pe mâini, pe degete, la încheieturi, apar cratere cu margine rotundă, roşie; pielea

ATENŢIE!
Mişcarea în aer liber este benefică şi pentru piele. Evitaţi temperaturile extrem de ridicate şi extrem de scăzute.

Tratament pentru îngrijirea pielii

Tratamentele sunt foarte importante împotriva psoriazisului. În clinicile de la Marea Nordului, din diverse staţiuni montane sau de la Marea Moartă se fac tratamente complete. Se fac băi, se adoptă metode alternative de tratament şi tratament medicamentos. Se trece la regim alimentar şi consultanţă psihologică, astfel încât boala să fie tratată. În afară de aceasta, aerul din staţiunile în care se face tratament au un efect benefic.

Scanned with OKEN Scanner

este maroniu-gălbuie, folosiţi *Sepia* (sepia).

➡ În caz de erupţie cu mâncărimi supărătoare; mătreaţă din abundenţă; persoana în cauză se simte „ca bătută"; bufeuri violente şi transpiraţie abundentă; mâncărimi în zona anală şi genitală, folosiţi *Hydrocortiyle asiatica* (otrăţel-de-apă).

➡ Pentru un tratament pe termen lung al psoriazisului cronic se recomandă *Barberis aquifolium* (scoarţă de dracilă).

➡ **Ceai pentru purificarea sângelui:** Beţi ceai de trei ori pe zi. Stimulează procesele metabolice şi eliminarea toxinelor.

Mod de preparare: puneţi într-o cutie câte 30 g de frunze de mură, zmeură şi agrişă. Puneţi într-un vas două linguri de amestec şi turnaţi în vasul respectiv 250 ml de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul să se liniştească timp de câteva minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Arin roşcat:** Frunzele şi coaja de arin conţin acizi tanici, care reduc din violenţa unui puseu de psoriazis. Beţi ceaiul cu înghiţituri mici. Ceaiul se poate utiliza şi pentru comprese reci.

Mod de preparare: Puneţi într-un vas o linguriţă de frunze şi coajă mărunţite. Turnaţi peste ele 150 ml de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul să se liniştească zece minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Acupunctură:** Dacă aveţi un puseu acut de psoriazis, vă pot fi de folos câteva şedinţe de acupunctură, pe care vi le poate oferi o persoană specializată.

➡ **Ceai Pu-Erh:** Acest ceai are rolul de a restabili echilibrul în organism. Pentru detoxifierea pielii şi calmarea inflamaţiilor este bine să beţi cel puţin trei căni de ceai pe parcursul zilei.

Mod de preparare: puneţi într-un vas ½ lingură frunze (aproximativ 2 g). Turnaţi peste frunze apă fierbinte (care nu mai clocoteşte). Puteţi prepara patru porţii de ceai din aceste frunze. Pentru prima porţie lăsaţi ceaiul să se liniştească 20 de secunde, pentru a doua 30 de secunde, pentru a treia un minut şi pentru a patra un minut şi jumătate.

➡ **Ulei de in:** Puneţi ulei de in presat la rece pe suprafeţele afectate.

➡ **Duşuri alternative, calde şi reci:** Aceste duşuri şi mersul prin apă echilibrează sistemul imunitar, stimulează circulaţia sângelui şi regenerarea pielii.

➡ **Băi în apă sărată:** Puteţi cumpăra sare de mare. (Se

Scanned with OKEN Scanner

recomandă sare din Marea Moartă.) Respectaţi instrucţiunile!

➡ **Comprese reci:** Compresele reci contractă vasele de sânge şi calmează mâncărimile. Spargeţi cuburi de gheaţă pe o compresă. Puneţi cuburile de gheaţă învelite pe suprafeţele afectate. Menţineţi compresa cel puţin zece minute.

➡ În farmacii există o serie de preparate pe bază de esenţă de arbore de ceai. Bucuraţi-vă de efectul benefic al acestei esenţe. Folosiţi săpunurile, unguentele şi loţiunile care conţin această esenţă. Puteţi face şi baie cu esenţă. În acest scop este bine să amestecaţi într-un pic de smântână 5-10 picături de esenţă.

MÂNCĂRIMI

Cauze

Atunci când pielea se usucă, apare senzaţia de mâncărime. Mâncărimea poate avea cauze cu totul inofensive, cum ar fi aerul uscat din încăperile încălzite, folosirea unor anumite săpunuri uscate sau o problemă ereditară.

Mâncărimea este, însă, şi un simptom caracteristic pentru numeroase afecţiuni şi boli ale pielii. O boală, care dă mâncărimi supărătoare este, de exemplu, neurodermatita. Mâncărimile mai pot fi provocate şi de alergii, înţepături de insecte sau de erupţia caracteristică vărsatului de vânt.

Există şi situaţii în care anumite boli interne provoacă mâncărimi. Printre acestea se numără *Diabetes mellitus* (diabetul zaharat), anumite afecţiuni ale ficatului sau rinichilor. Mâncărimile pot fi provocate şi de stres sau de tensiunea psihică.

În special bolile cronice de piele, cum este neurodermatita, pot provoca mâncărimi, care nu se calmează decât atunci când persoana afectată se scarpină. În asemenea situaţii pielea nu se poate calma. Mai mult decât atât, agenţii patogeni se pot dezvolta şi poate să apară o aşa-numită superinfecţie. Mai ales copiii sunt greu de convins să nu se scarpine, în special dacă au o problemă, cum este erupţia cauzată de vărsatul de vânt. Există în această situaţie pericolul ca după calmarea erupţiei să rămână mici cicatrice. Acestea pot avea mai târziu efect negativ asupra psihicului copilului. El poate să ajungă să se desconsidere, pentru că arată rău.

Simptome

Mâncărimea poate avea diverse forme. Uneori aceasta

Testele alergologice pot reprezenta o soluţie în vederea descoperirii cauzei mâncărimilor. Aceste teste se efectuează prin analiza pielii sau analiza sângelui.

Important! După baie şi după duş, daţi-vă cu cremă, astfel încât pielea să nu se usuce şi să nu se manifeste senzaţia de mâncărime.

Scanned with OKEN Scanner

Mai ales copiii suportă foarte greu mâncărimile. Există salopete speciale pentru copii, care acoperă şi mâinile şi picioarele şi îi calmează pe micuţi, deoarece materialul din care sunt fabricate respectivele salopete le „masează" pielea, împiedicându-i să se scarpine până la sânge.

este extinsă asupra întregului corp. Acest fenomen se manifestă în special când este vorba despre o boală sau o afecţiune internă. Senzaţia de mâncărime se poate manifesta şi pe anumite zone ale corpului. Ele sunt însoţite şi de alte simptome, cum sunt roşeaţa, umflăturile, veziculele şi eczemele.

Posibilităţi de tratament

Există o serie de medicamente care se administrează atunci când mâncărimile sunt urmarea unei erupţii acute, unei eczeme cronice sau a altor boli şi afecţiuni. Aceste produse medicamentoase se dispun direct pe piele şi pot fi sub formă de pudră sau tincturi. În cazul înţepăturilor de insecte sau reacţiilor alergice se pot folosi şi geluri, loţiuni sau creme pe bază de cortizon sau antihistaminice. Antihistaminicele care calmează mâncărimea se produc şi sub formă de tablete, picături şi spray-uri.

În ceea ce priveşte tratamentul homeopatic al unor boli de piele însoţite de mâncărimi, a se vedea şi URTICARIE sau NEURODERMATITĂ.

➡ Pentru mâncărime supărătoare la boli alergice sau inflamatorii ale pielii: erupţie, eczemă, folosiţi *Cardiospermum* (inimioară).

➡ În cazul mâncărimii cauzate de erupţia caracteristică alergiei la lactate; eczemelor în zona capului (pe faţă şi după urechi); mâncărimilor în zona organelor genitale, când persoana afectată este indispusă, iar starea se agravează iarna sau noaptea, în contact cu căldura patului, folosiţi *Viola tricolor* (panseluţă (catifeluţă)).

➡ **Gel cu conţinut de acid silicic:** Puteţi cumpăra astfel de gel de la farmacie. Puteţi să-l folosiţi pentru tratarea suprafeţelor de piele afectate. Ungeţi pielea cu gel de mai multe ori pe zi, dacă este vorba despre o erupţie. Dacă mâncărimile sunt provocate de înţepături de insecte, puteţi utiliza gelul pentru a pune comprese pe suprafaţa afectată.

Sfaturi împotriva pielii uscate

- După baie sau după duş, ungeţi-vă corpul cu loţiuni speciale, pe care este bine să le cumpăraţi de la farmacie.
- Nu mergeţi prea des la piscină sau la saună. Căldura şi apa solicită pielea. Dezinfectantele, cum ar fi clorul, pot să irite pielea.
- La sfatul medicului puteţi folosi şi preparate pe bază de vitamina A şi vitamina B. Aceste vitamine sunt benefice pentru piele şi păr.
- Evitaţi pe cât posibil să vă expuneţi razelor ultraviolete, fie că este vorba despre expunerea la soare sau de şedinţele de solar.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Băi cu tărâțe:** Dacă mâncărimile se manifestă din cauza unei alergii, în MTC se recomandă băi cu tărâțe. Puteți cumpăra tărâțe din piață sau de la plafar. Tărâțele purifică pielea și calmează.

➡ **Post:** Pentru cei care suferă de boli de piele, în Ayurveda se recomandă postul. Postul trebuie combinat cu meditație și Yoga. Prin post se purifică întreg organismul. Toxinele sunt eliminate din organism și are loc o purificare a acestuia. Prin post se vindecă și pielea.

➡ **Măr:** Puneți felii reci de măr sau de ceapă pe suprafețele afectate. Feliile de măr și de ceapă răcoresc, au efect antiinflamator și calmează atunci când există umflături.

➡ **Paie de ovăz:** Paiele de ovăz calmează, dar vă sfătuim să le folosiți numai dacă nu aveți alergie la acestea!

Cum trebuie să procedați? Fierbeți 100 g de paie de ovăz în doi litri de apă. Strecurați produsul obținut și turnați-l în apa pentru baie. Temperatura apei nu trebuie să fie mai mare de 24 °C. Faceți baie opt-zece minute. Apoi ungeți-vă cu cremă.

➡ **Sare de mare și alge:** Cumpărați sare de mare și alge. Acestea vindecă și calmează pielea, ducând la dispariția mâncărimilor și erupțiilor.

➡ **Imortele:** Împotriva mâncărimii și eczemelor se recomandă esența de imortele. Frecționați cu această esență suprafețele afectate. Esența calmează, are efect antiseptic și antiinflamator.

➡ **Lampă specială:** Pentru a vă recăpăta liniștea interioară, se recomandă să vă parfumați încăperea cu esență de lavandă.

ATENȚIE!
Este bine să vă feriți de aerul uscat. Iarna, din cauza faptului că intră în funcțiune sistemele de încălzire centrală, aerul este uscat. Din cauza acestui fapt, pielea și conjunctivele sunt solicitate. Este recomandabil să asigurați permanent un anumit coeficient de umiditate a aerului, folosind, de exemplu, pulverizatoare.

Negi

Cauze

În dermatologie se diferențiază trei forme de negi:

1. Negi comuni

Acești negi sunt cei mai răspândiți și sunt cauzați de așa-numiții viruși *Papilloma*, viruși de tipuri dintre cele mai diverse. Acești negi se transmit prin contact direct, indiferent dacă acesta se produce la piscină sau la sala de sport. Negii de acest fel sunt localizați, de cele mai multe ori, pe mâini, pe tălpi sau pe genunchi.

Scanned with OKEN Scanner

Copiii fac negi în mod frecvent. Nu încercați să „rezolvați" dumneavoastră înșivă situația. Negii sunt transmisibili. De aceea este bine să apelați la un dermatolog. Se poate întâmpla și ca negii respectivi să dispară de la sine.

Persoanele care transpiră abundent pot să facă negi. Ceaiul de salvie sau preparatele pe bază de salvie, care pot fi procurate de la farmacie, sunt eficiente împotriva transpirației abundente.

2. Negi umezi (condylomata acuminata)

Apariţia acestor negi este provocată şi ea de către diferite tipuri de virus *Papilloma*.

Aceşti negi apar exclusiv în zona genitală şi se transmit, de exemplu, de pe prosoape. La ora actuală acest tip de negi se numără printre cele mai frecvente boli care se transmit pe cale sexuală. Sunt afectate mai ales persoanele tinere, cu vârste cuprinse între 18 şi 35 de ani. După o perioadă de incubaţie de circa patru săptămâni, negii se formează pe piele, pe ţesuturile conjunctive şi în regiunea organelor genitale. Ei au forma unor noduli mici, care apar pe penis sau pe vagin. Negii pot să apară câte unul sau în formaţiuni compacte. Cu timpul se formează suprafeţe, care seamănă cu o conopidă.

3. Negi seboreici

În cazul acestui tip de negi este vorba pur şi simplu de formarea unui strat cornos pe piele, care poate fi şi efectul înaintării în vârstă.

Simptome

1. Negi comuni

În cazul acestui tip de negi este vorba despre o modificare a structurii pielii, în sensul că se formează protuberanţe de 3-5 milimetri. Acestea au, de cele mai multe ori, suprafeţe neregulate. Negii pot să apară unul câte unul, dar şi în formaţiuni compacte. Este caracteristică formarea mai multor negi mici în jurul unui neg mare. Se întâmplă rar ca aceşti negi să doară, dar dacă ei se formează în talpă, pot da o senzaţie neplăcută la mers. Negii pot sângera, dacă sunt solicitaţi mecanic.

2. Negi umezi (condylomata acuminata)

Aceşti negi se formează exclusiv în zona organelor genitale. Dacă sunt foarte mici, ei pot trece neobservaţi. În timp, ei pot căpăta forma unor mici protuberanţe care au aspect de fragă sau de creastă de cocoş.

3. Negi seboreici

Aceşti negi apar preponderent pe faţă sau pe corp şi nu dau dureri. Se întâmplă rar să provoace mâncărimi.

Posibilități de tratament

Negi comuni: Se întâmplă frecvent ca aceşti negi să dispară de la sine. De aceea, merită să aveţi răbdare în acest caz. Dacă, însă, numărul negilor este mare şi deranjează din punct de vedere cosmetic, medicul specialist poate recomanda un tratament. Există, în acest sens, un lac special. Acest lac formează un mediu etanş în care substanţele active îşi pot face efectul, astfel încât negii să dispară. Dacă este

Scanned with OKEN Scanner

vorba despre negi mari, medicul poate efectua o operaţie cu azot lichid, poate trece la o intervenţie chirurgicală sau îi poate cauteriza electric.

Negi umezi (condylomata acuminata)

În general, aceşti negi nu dau probleme. Ei apar din cauza anumitor viruşi de tip *Papilloma*, care pot duce şi la cancer uterin. Tocmai din acest motiv este important ca negii de acest tip să fie detectaţi din timp. Cu ajutorul laserului sau prin polimerază cauza formării acestor negi poate fi determinată cu exactitate. Terapia se stabileşte în funcţie de stadiul în care se găsesc negii. Dacă negii nu sunt foarte mari sau foarte numeroşi, se folosesc soluţii speciale, cu diverse substanţe active, care se aplică pe negi, fie cu un tampon de vată, fie cu o pensulă. Se pot aplica, însă, şi alte metode, cum ar fi criotehnica (terapia la frig) sau înlăturarea cu electrocauterul.

Se poate aplica şi un tratament cu laser în combinaţie cu o terapie a fortificării sistemului imunitar.

Negi seboreici: Acest tip de negi nu necesită aplicarea unui tratament. Dacă, totuşi, au un efect negativ asupra aspectului fizic, ei pot fi înlăturaţi prin cauterizare, laser sau cu ajutorul instrumentelor chirurgicale.

➡ Pentru negi plaţi, duri, cornoşi, mai ales pe picioare, uneori şi în palme sau pe degete, care apar unul câte unul sau în formaţiuni compacte, folosiţi *Antimonium crudum* (antimonit).

➡ În cazul negilor duri, zimţaţi sau ascuţiţi, care apar mai ales pe mâini, pe degete, pe faţă, pot da o senzaţie de presiune şi este posibil să sângereze uşor, sunt foarte sensibili la atingere, folosiţi *Causticum* (hidroxid de calciu).

➡ Dacă negii au un colorit maroniu-închis, mici, zimţaţi; uneori „ard" şi provoacă mâncărimi; apar mai ales pe degete, mâini, braţe, dar pot să se formeze şi în regiunea organelor genitale, folosiţi *Sepia* (sepia).

➡ Când negii sunt cărnoşi, nu se dispun în formaţiuni compacte şi se rup foarte uşor; au un colorit maroniu-gălbui, sunt foarte sensibili la atingere şi au aspect

ATENŢIE!

Acordaţi atenţie oricăror modificări ale pielii. Negii pot fi confundaţi foarte uşor cu modificări ale structurii pielii, care anunţă existenţa unui cancer al pielii. Dacă negii apar la vârste de peste 30 de ani, mergeţi la dermatolog.

Cum vă puteţi proteja

- Reduceţi riscul de a „lua" negi, ştergându-vă bine după ce faceţi baie sau duş.
- Nu umblaţi desculţ(ă) prin camere de hotel sau piscine.
- Dacă aveţi deja negi, nu este bine să îi atingeţi atunci când vă faceţi toaleta obişnuită, astfel încât aceştia să nu se extindă şi asupra altor părţi ale corpului.
- Evitaţi stresul şi faceţi pauze.
- Fortificaţi-vă sistemul imunitar, luând vitamina C şi optând pentru o alimentaţie sănătoasă, cu multe fructe şi legume.

Scanned with OKEN Scanner

de conopidă; apar pe degete, pe mâini; pe faţă; pe spate, în regiunea anusului şi organelor genitale, folosiţi *Tuja* (tuia).

➡ **Rostopască:** Puneţi pe negi sucul alb, provenit de la rostopască. Lăsaţi-l să se usuce pe negi. Puteţi găsi „lapte" de rostopască şi la farmacie. Folosiţi acest produs natural până când negii dispar.

Atenţie! Nu băgaţi în gură „lapte" de rostopască. Este otrăvitor!

➡ **Gălbenele:** În medicina populară se spune că sucul proaspăt de gălbenele înlătură negii. Procedaţi cu sucul de gălbenele ca în cazul „laptelui" de rostopască.

➡ **Ceaiuri chinezeşti:** Beţi mult ceai verde. În magazinele specializate sau la supermarket se găsesc mai multe sortimente de ceai verde. Acest ceai fortifică sistemul imunitar şi astfel virusii nici nu pot pătrunde în organism.

➡ **Yoga:** Conform Ayurveda, există foarte multe boli şi afecţiuni care provoacă probleme de natură psihică. Acest lucru se poate întâmpla dacă negii apar pe mâini sau pe faţă. De aici pot să apară probleme în sensul contactului – fizic sau nu – cu alţi oameni. Dacă practicaţi Yoga în grup, veţi învăţa să vă înţelegeţi mai bine cu dumneavoastră înşivă şi să interacţionaţi cu alte persoane.

➡ **Mersul prin apă:** Mersul prin apă reprezintă, pe lângă mersul prin rouă sau prin zăpadă, una dintre cele mai bune metode de fortificare, conform pastorului Kneipp. Un sistem imunitar puternic nu le dă virusilor nicio şansă pentru a pătrunde în organism.

Cum trebuie să procedaţi? Umpleţi cada de un lat de palmă cu apă rece. Intraţi în cadă şi faceţi paşi pe loc. La fiecare pas trebuie să ridicaţi piciorul complet din apă. După ce aţi „mers" timp de 20-60 de secunde, înlăturaţi cu mâinile apa de pe picioare şi mergeţi, astfel încât să vă încălziţi. Repetaţi regulat acest procedeu.

➡ **Esenţă de arbore de ceai:** Prin structura sa neobişnuită, esenţa aceasta pătrunde în straturile profunde ale pielii şi poate acţiona asupra virusilor situaţi sub neg(i). Puneţi esenţă pe neg(i) de trei ori pe zi, folosind un tampon mic de vată.

Scanned with OKEN Scanner

Neurodermatită

Cauze

Neurodermatita a devenit una dintre cele mai întâlnite boli. Persoanele care suferă de neurodermatită au alergii la substanţe şi produse dintre cele mai diverse, mai ales la alimente. În familiile celor afectaţi de neurodermatită se manifestă frecvent boli cum ar fi alergia la plante sau astmul bronşic. Când este vorba despre neurodermatită este necesar să se aibă în vedere mai mulţi factori:

- factorul ereditar;
- influenţele exterioare, cum ar fi clima, îmbrăcămintea, detergenţii, cosmeticele, noxele;
- probleme de natură sufletească – la copii, de pildă, o relaţie emoţională anormală faţă de părinţi, stresul provocat de şcoală sau temerile.

Medicul poate recunoaşte existenţa neurodermatitei după aspectul pielii. Dacă există şi diferite alergii, posibilitatea existenţei unei neurodermatite este şi mai mare. Importante sunt şi aspectele legate de starea de sănătate a membrilor familiei.

Simptome

Neurodermatita, numită şi „eczemă endogenă" sau „dermatită atopică", este o boală cronică de piele, care se manifestă în puseuri (crize).Totul începe în mod frecvent în a treia lună de viaţă cu o aşa-numită „erupţie a laptelui". Obrajii bebeluşului sunt uscaţi şi roşii. Se formează vezicule, care supurează şi ulterior se formează cruste. Aceste modificări ale spectrului pielii se pot manifesta pe frunte, pe pielea capului, dar şi pe restul corpului.

Pe măsură ce se înaintează în vârstă, bubiţele, eczemele şi veziculele mai dispar. Pielea devine, în general, mai uscată, solzoasă, sensibilă şi pe alocuri devine dură, având aspect de bătătură. Chinuitoare sunt, în special, mâncărimile. Ele se manifestă în puseuri şi noaptea pot deveni de nesuportat. Dacă persoana afectată se scarpină, pot să apară inflamaţii şi infecţii, ceea ce duce la un aspect şi mai neplăcut al pielii.

Posibilităţi de tratament

În cazul neurodermatitei nu există, din păcate, o terapie axată pe cauze. Din fericire, există o serie de produse care mai pot atenua evoluţia acestei boli. Important este să se ţină seama de starea generală a fiecărui pacient în parte.

În acest sens, examenul medical şi sfaturile medicului sunt deosebit de importante.

Detergenţii şi urmele de detergenţi care rămân după clătire, pot provoca iritaţii ale pielii. Întrebuinţaţi detergenţi speciali şi clătiţi bine rufele în apă curată, adăugând eventual 1-2 linguri de oţet alimentar la ultima clătire.

Scanned with OKEN Scanner

Evitați să folosiți săpun, chiar dacă este vorba despre săpun pentru bebeluși. Folosiți înlocuitori fără substanțe alcaline. După spălare, clătiți-vă bine cu apă și ștergeți-vă bine.

Esența de lumânărică se poate procura și sub formă de capsule.

ATENȚIE!

Este bine să vă spălați hainele noi, înainte de a le purta. Purtați lenjerie de corp din bumbac sau din mătase nevopsită. Aceasta nu irită pielea.

Prin exerciții regulate de Yoga vă puteți asigura echilibrul sufletesc.

Trebuie adoptat și un anumit regim alimentar. Este foarte important să se determine ce alimente sunt suportate de bolnav și nu îi provoacă acestuia alergii. Se recomandă și o grijă deosebită în ceea ce privește psihicul și îngrijirea consecventă a pielii.

Pielea persoanelor afectate de neurodermatită necesită grăsimi și umezeală. Dacă suferiți de neurodermatită, solicitați sfatul medicului în ceea ce privește produsele destinate îngrijirii pielii. Băile cu diferite uleiuri și unguentele redau senzația de piele catifelată și calmează mâncărimile. Dacă nu se obțin rezultatele dorite, se poate trece la un tratament cu produse antihistaminice. Se recomandă frecvent creme cu substanțe active antiinflamatorii. Dacă este vorba despre leziuni (răni), acestea se tratează cu mixturi pe bază de zinc.

În cazul unui puseu de neurodermatită, medicul poate recomanda preparate pe bază de cortizon, de uz extern sau comprimate. Din cauza faptului că la ora actuală există o gamă variată de produse medicamentoase, se poate proceda în așa fel, încât efectele secundare să fie cât mai reduse.

Din cauză că neurodermatita este o boală cronică, este recomandabil să vă consulte un specialist în homeopatia clasică. Un tratament cu produse homeopatice are efect atât asupra corpului, cât și asupra sufletului.

În cazul în care nu este vorba despre o formă gravă, se recomandă următoarele:

- Pentru eczemă preponderent uscată, dar și cu vezicule; pielea „arde" când mâncărimile sunt extrem de supărătoare; pielea are aspect de pergament, dar starea se îmbunătățește atunci când persoana în cauză stă la căldură dar se agravează noaptea, la frig sau atunci când persoana în cauză se scarpină, folosiți *Arsenicum album* (arsenic alb).
- Dacă pielea este uscată, sensibilă și „arde"; dacă persoana în cauză se scarpină, se formează cruste; unghiile sunt casante, dure; constipație; persoana în cauză este supraponderală, folosiți *Graphites* (grafit).
- În caz de erupție aspră, uscată, care „arde" și provoacă mâncărimi supărătoare; starea se agravează la căldură, mai ales în pat, după baie, dacă persoana în cauză se scarpină, prin contactul cu lâna, folosiți *Sulfur* (sulf).
- Dacă erupția seamănă cu niște bobițe, apare o eczemă care provoacă mâncărimi mai ales la nivelul capului; apar bubițe care supurează, se formează cruste, părul devine lipicios; starea se agravează iarna și în timpul nopții, în pat; persoana în cauză este

Scanned with OKEN Scanner

apatică, folosiţi *Viola tricolor* (panseluţă (catifeluţă)).

➡ **Esenţă de lumânărică:** Această esenţă poate fi utilizată intern sau extern. Organismul persoanelor care suferă de neurodermatită nu poate prelucra acidul linolic din alimente, astfel încât să producă acid gama linolic. Din cauza acestei deficienţe se produce o modificare în structura grăsimilor produse de piele şi efectul de „barieră" al acesteia este perturbat.

➡ **Uz extern:** Folosiţi unguente, creme şi loţiuni pe bază de lumânărică. Acestea reduc efectul unui puseu de neurodermatită.

➡ **Uz intern:** Se poate administra zilnic o doză de 240-320 mg de acid gama linolic (6-8 capsule pe bază de esenţă de lumânărică). După adminstrare, pielea capătă un aspect mai plăcut.

➡ **Lapacho:** Substanţa activă de bază, Lapachol, echilibrează sistemul imunitar şi împiedică declanşarea inflamaţiilor la nivelul pielii. În America de Sud, „patria" acestei plante, ceaiul Lapacho este unul dintre cele mai bune remedii naturiste împotriva neurodermatitei şi mătreţii. Pentru fortificarea sistemului imunitar este bine să beţi timp de patru săptămâni câte un litru de ceai pe zi. Beţi pe tot parcursul zilei, în cantităţi mici.

➡ **Comprese cu Lapacho:** Puneţi comprese cu ceai (la temperatura corpului) pe suprafeţele afectate. Veţi observa o ameliorare.

➡ **Acupunctură la nivelul urechii:** Această metodă s-a dovedit a fi eficientă împotriva alergiilor şi neurodermatitei. În vârful urechii (*Nodulul Helix; Nodulul Solar*) există un punct deosebit de important pentru combaterea alergiilor. În MTC alergiile sunt considerate a fi expresia tulburărilor funcţionale ale plămânilor, splinei şi stomacului. De aceea se au în vedere diferite puncte situate pe anumite meridiane (trasee ale energiei). Consultaţi în acest sens un specialist în acupunctură.

ATENŢIE!

Vă recomandăm un regim alimentar sănătos, bazat pe fructe şi legume proaspete, cartofi, pâine integrală, lapte, iaurt, peşte şi carne slabă. Unii preferă alimentele fierte şi nu crude.

Sfaturi utile în raporturile cu copiii

- Asiguraţi-i copilului un climat de linişte, feriţi-l pe cât posibil de situaţiile care l-ar putea stresa.
- Faceţi împreună excursii la munte sau la mare în compania copilului. Uneori schimbarea de climă face adevărate minuni. În aerul lipsit de alergeni, al munţilor sau al mării, micii pacienţi se pot reface foarte bine.
- Dacă aveţi copil mic, este bine să-i cumpăraţi o salopetă specială, din aceea care îl împiedică să se scarpine.
- Este bine să cereţi sfatul unui nutriţionist. Se recomandă alimente sărace în alergeni şi o alimentaţie cât mai săracă în zahăr. Daţi preparatelor un aspect plăcut, astfel încât pe copil să-l tenteze „dieta". Tăiaţi, de pildă, fructe şi legume în felii şi puneţi-le pe beţigaşe.

Scanned with OKEN Scanner

- **Yoga:** Exerciţiul numit *Salutul Soarelui* poate fi efectuat zilnic şi nu necesită pentru execuţie decât câteva minute. Este un exerciţiu care poate asigura un echilibru, dacă este realizat de-a lungul unei perioade îndelungate. Şi exerciţiile de respiraţie *Paranayama* pot aduce cu sine o senzaţie de linişte. Prin intermediul lor vă puteţi regăsi, vă puteţi linişti şi vă puteţi debarasa de tot ceea ce vă apasă.
- **Meditaţie:** Este bine să vă însuşiţi o tehnică de meditaţie, cum ar fi, de pildă, meditaţia Zen. Astfel vă veţi putea menţine capacitatea de concentrare şi nu vă va obosi viaţa cotidiană. Meditaţia fortifică trupul şi sufletul şi înlătură cauzele apariţiei neurodermatitei pe fond nervos.
- **Cură recomandată de pastorul Kneipp:** Dacă faceţi o cură recomandată de pastorul Sebastian Kneipp, este bine ca aceasta să decurgă într-o ambianţă lipsită de polen, la mare sau la munte, sub îndrumarea unui specialist.
- **Fortificarea sistemului imunitar.** În principiu, în cazul afecţiunilor alergice, sistemul imunitar este slăbit. Tratamentele cu apă, conform Kneipp sunt deosebit de eficiente.
- **Esenţă de lavandă şi arbore de ceai:** Aceste esenţe calmează mâncărimile. Puneţi 1-2 picături de esenţă pe zonele afectate. În cazul copiilor este recomandabil ca esenţele să fie diluate cu un ulei de bază, neutru.

URTICARIE

Cauze

Urticaria reprezintă semnul distinctiv al unei intoleranţe pronunţate la anumite substanţe. Poate fi vorba despre substanţe dintre cele mai diverse: alimente, polen, substanţe toxice provenind de la insecte, medicamente şi multe, multe altele.

Urticaria este declanşată de anumite substanţe din organism, mai exact de histamine. Acestea sunt prezente în cantităţi mai mari în mastocitele pielii. În situaţia în care mastocitele sunt solicitate de o substanţă, care este recunoscută ca fiind intolerabilă, sunt eliberate histamine. Histaminele pătrund în ţesut şi acest lucru duce la o dilatare a vaselor de sânge. Lichidul iese din vasele de sânge şi pătrunde în conjunctive. Astfel se ajunge

Scanned with OKEN Scanner

la erupţie pe piele, mâncărimi şi edem.

Urticaria poate să se declanşeze şi ca urmare a unui şoc anafilactic. Aceasta este o reacţie la alergeni, care poate pune în pericol viaţa persoanei în cauză. Secreţia de histamine este atât de puternică, încât vasele de sânge sunt dilatate instantaneu, lichidul pătrunde foarte rapid în ţesuturi şi acest fenomen duce la o deficienţă la nivelul vaselor de sânge. Astfel circulaţia sângelui este grav afectată, produce o stare de şoc, tensiunea scade rapid, se manifestă palpitaţii cardiace şi se ajunge la leşin. Astfel de reacţii se manifestă la alergii la toxine provenite de la insecte, alergii la penicilină şi la frig.

În asemenea situaţii de urgenţă este neapărat necesar să fie chemat un medic. Acesta trebuie să administreze medicamente care stopează alergia şi echilibrează circulaţia sângelui.

Simptome

De cele mai multe ori apare brusc o erupţie pe piele, cu bubiţe şi vezicule, care dau mâncărime. Această erupţie poate să apară doar pe braţe, pe picioare sau pe faţă, dar se poate extinde şi pe întregul corp. În cel mai rău caz pot să apară şi formaţiuni edemice. Se acumulează apă în ţesuturi. Ţesuturile se umflă şi devin pufoase.

Posibilităţi de tratament

În cazul unei urticarii mai puţin violente sunt utile preparatele antihistaminice sub formă de tablete. Acestea duc la dispariţia senzaţiei de mâncărime şi a bubiţelor. Există şi produse farmaceutice care se pot utiliza local: pe de-o parte, spray-uri nazale, care combat strănutul alergic, pe de altă parte, există şi picături, care au efect antialergic şi care calmează mâncărimile. Acestea se administrează uneori şi combinat. Există o serie întreagă de geluri şi creme care se administrează local, pe suprafeţele de piele afectate şi calmează mâncărimile, dar şi produse farmaceutice sub formă de geluri, creme şi tablete, care calmează erupţia şi eliberează ţesuturile de apa acumulată. Este bine să evitaţi substanţele, respectiv produsele la care sunteţi alergic(ă). De exemplu, dacă ştiţi că aveţi alergie la penicilină, este bine să specificaţi acest lucru, pentru a evita situaţia de a fi tratat(ă) chiar cu acest produs farmaceutic.

Dacă există o alergie la polen, este greu să se evite contactul cu acesta. Se poate trece, totuşi, la un tratament de hipersensibilizare. În cadrul unui astfel de tratament pacientului i se administrează cantităţi mici din substanţa,

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!
Următoarele alimente duc la apariţia urticariei: carnea afumată, scoicile, căpşunile, produsele din lapte, nucile, alunele, ouăle şi produsele din grâne. Dacă aveţi alergie la anumite alimente, este neapărat necesar să le evitaţi.

Evitaţi stresul, tutunul, alcoolul, cafeaua şi tot ceea ce v-ar putea afecta sistemul imunitar. De asemenea, este deosebit de important să dormiţi suficient de mult.

respectiv produsul care îi provoacă alergie, astfel încât organismul să se obişnuiască în timp cu acestea.

Dacă urticaria este cronică, homeoterapia este cât se poate de utilă. Este nevoie ca un homeopat cu experienţă să vă recomande un tratament complex, eficient pentru întregul organism. În cazul în care nu este vorba despre o formă gravă, se recomandă:

- Pentru mâncărime supărătoare, de natură alergică, de exemplu, o alergie la detergenţi, folosiţi *Cardiospermum* (inimioară).
- La umflături care dau dureri înţepătoare, gen arsură; umflătura însăşi „arde"; pielea este înroşită şi lucioasă; se simte o anumită tensiune pe suprafaţa afectată, există sensibilitate la atingere, dar starea se îmbunătăţeşte dacă se aplică nişte comprese reci, folosiţi *Apis* (albiniţă).
- Când se formează vezicule mici, care dau mâncărimi şi prezintă acumulări de lichid care duc la senzaţie neplăcută, pielea este inflamată şi apar erupţii cu bubiţe fără lichid, mai ales în zona încheieturilor, folosiţi *Natrium chloratum* (sare de bucătărie).
- Dacă se formează bubiţe mici, care dau mâncărime: folosiţi *Urtica* (urzică).
- În caz de erupţie care ustură şi „arde"; umflături pe piele; vezicule cu margine roşie; starea se îmbunătăţeşte la căldură; starea se agravează la frig: folosiţi *Rus toxicodendron* (sumac veninos).

- **Ceai din frunze de măceş:** Acest ceai ajută la fortificarea sistemului imunitar, astfel încât organismul este mai puţin sensibil. Ceaiul calmează şi diminuează senzaţia de mâncărime. Pacienţii care au urticarie cronică pot să bea acest ceai timp îndelungat, deoarece nu conţine teină. Beţi zilnic 1,5 litri de ceai.

Mod de preparare: puneţi o linguriţă de frunze într-un vas. Turnaţi peste ele 150 ml de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul să se liniştească puţin şi strecuraţi-l. Dintr-o linguriţă de frunze puteţi prepara până la trei porţii de ceai.

- **Arin roşcat:** Frunzele şi coaja de arin conţin acizi taninici,

Hipersensibilizarea

Aşa-numita hipersensibilizare dă de foarte multe ori rezultate bune. În situaţia în care există o alergie la substanţe toxice provenite de la insecte, succesul este garantat aproape întotdeauna. Hipersensibilizarea trebuie să se efectueze sub supravegherea unui alergolog cu experienţă, dacă este cazul, chiar într-o clinică. La început, pacientului i se administrează doze foarte mici din substanţa care îi provoacă alergie, astfel încât organismul să se obişnuiască treptat cu aceasta. Apoi dozele se măresc treptat. Soluţia se administrează sublingual, adică se pun picături sub limbă sau se injectează. Terapia sublinguală se poate efectua şi acasă, respectându-se întocmai indicaţiile medicului.

Scanned with OKEN Scanner

care reduc dilatarea vaselor de sânge. Beţi ceaiul cu înghiţituri mici.

Mod de preparare: Puneţi într-un vas două linguriţe de frunze şi coajă mărunţite. Turnaţi peste ele 250 ml de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul să se liniştească zece minute şi apoi strecuraţi-l. Ceaiul se poate utiliza şi pentru comprese reci.

Urticaria poate avea şi cauze de natură psihică. Ea se poate declanşa din cauza stresului, grijilor, supărărilor, suprasolicitării. Gimnastica de relaxare Qigong are efect benefic asupra sistemului imunitar şi sistemului nervos şi ajută la calmarea mâncărimilor. Puteţi urma un curs de Qigong.

Împotriva bolilor care dau reacţii alergice în Ayurveda se recomandă metode de relaxare cum ar fi Yoga sau meditaţia. Prin acestea puteţi ajunge la o linişte interioară şi vă puteţi detaşa de tot ceea ce vă apasă. Astfel vă fortificaţi trupul şi sufletul. Sistemul imunitar are, astfel, posibilitatea de a lupta mai bine împotriva agenţilor care vă provoacă alergii.

Aşa cum se întâmplă şi în cazul alergiei la soare, şi în această situaţie compresele cu apă sărată au efect benefic (a se vedea pagina 309).

Faceţi băi în esenţă de lavandă sau de arbore de ceai. Cumpăraţi de la farmacie un adaos neutru pentru baie. Puneţi în acest adaos câteva picături de esenţă. O astfel de baie poate fi o adevărată cură care linişteşte, calmează durerile şi mâncărimile, apărute pe anumite suprafeţe ale pielii.

➞ **Comprese cu apă sărată:** Aceste comprese calmează mâncărimea. Preparaţi un amestec dintr-un litru de apă şi două linguriţe de apă de mare. Muiaţi o compresă în această soluţie şi puneţi-o pe suprafeţele afectate. Lăsaţi compresa zece minute şi apoi spălaţi locul cu apă călduţă.

Zona Zoster

Cauze

Zona Zoster este declanşată de virusul care provoacă varicela. El face parte din grupa viruşilor herpetici şi este numit *Virus-Varicella-Zoster* (*varicela* = *vărsat de vânt*) Persoanele care au făcut varicelă în copilărie au imunitate la acest virus. Este posibil, însă, ca din cauza unei deficienţe a sistemului imunitar, boala să se mai manifeste ulterior. În astfel de situaţii se poate

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Evitaţi băile fierbinţi şi razele ultraviolete. Acestea sunt nocive pentru piele şi o irită.

vorbi despre faptul că persoana afectată face pentru a doua oară varicelă. Manifestările nu sunt similare cu acelea ale varicelei. Bubiţele nu apar pe tot corpul, ci doar într-o anumită zonă şi atunci se poate vorbi despre Zona Zoster.

Simptome

După o perioadă de anemie, de-a lungul căreia s-a manifestat o stare generală de rău dublată de febră, apar pe piele pete şi vezicule grupate. Persoana afectată simte că veziculele respective ard şi înţeapă. Erupţia apare mai întâi în zona coloanei vertebrale şi apoi se extinde cel mai frecvent pe ceafă, pe umeri sau pe braţe, respectiv pe piept sau la brâu. Sunt şi cazuri rare, în care erupţia apare pe faţă.

Cauza apariţiei acestei erupţii o reprezintă faptul că virusul „atacă" ganglionii spinali. Aceşti ganglioni sunt, de fapt, terminaţii nervoase ale măduvei spinării. Aceste terminaţii sunt localizate la nivelul fiecărei vertebre. Erupţia reprezintă semnul tipic al inflamaţiei nervilor de la nivelul fiecărui segment de coloană vertebrală, care a fost „atacat" de *Virusul Zoster*.

Dacă este netratată, boala poate fi chinuitoare, din cauza durerilor de care este însoţită şi poate să treacă în decurs de câteva săptămâni sau luni. Chiar şi după ce dispar veziculele, persoanele afectate de această boală pot avea dureri, care au efect negativ chiar asupra calităţii vieţii lor.

Se întâmplă rar să apară şi complicaţii, dar acestea se manifestă numai în cazul persoanelor cu un sistem imunitar foarte slăbit. Această deficienţă imunitară apare în special la persoane care suferă de boli cronice, cum ar fi, de pildă, SIDA, cancer sau o tulburare gravă a metabolismului cum este *Diabetes mellitus* (diabet zaharat). În asemenea situaţii sunt afectaţi ochii sau anumite organe interne (rinichii, vezica urinară, creierul, plămânii). Boala se poate extinde şi asupra întregului organism.

În situaţii cum sunt cele descrise anterior, este necesar ca persoanele în cauză să fie spitalizate în secţia de terapie intensivă.

Virusul este transmisibil. Este posibil ca persoanele de vârstă mică să fie contaminate, mai ales dacă nu au avut varicelă. Evoluţia bolii nu este atât de violentă la copii. Este necesară multă atenţie când e vorba despre sugari şi copii de vârstă mică, deoarece la ei boala poate căpăta forme violente. După ce aţi avut

În vederea ameliorării

Evitaţi orice fel de stres. Stresul poate duce la amplificarea neuralgiei şi extinderea erupţiei. Dacă nu mai trebuie să staţi la pat, este bine să faceţi mişcare, gimnastică, să vă asiguraţi o alimentaţie foarte bogată în vitamine. O alimentaţie bogată în substanţe bioactive (prezente în legume şi fructe) vă ajută să vă fortificaţi organismul şi în special sistemul imunitar.

Scanned with OKEN Scanner

Zona Zoster, probabilitatea de a mai face o dată boala este foarte mică. Imunitatea împotriva bolii este de cele mai multe ori definitivă.

Posibilităţi de tratament

Cu cât boala este tratată mai repede, cu atât sunt şanse mai mari ca aceasta să aibă o evoluţie mai puţin violentă. Există o serie de substanţe active care împiedică înmulţirea viruşilor, cum ar fi, de exemplu, Aciclovir. Pastilele vor fi administrate 10-14 zile. Dacă este vorba despre o formă gravă, substanţa activă se va injecta.

Pentru a calma durerile nervoase, medicul poate prescrie calmante. Neuralgia poate fi calmată şi cu administrarea unor doze mari de vitamina B. Erupţia se tratează cu preparate speciale care usucă, dezinfectează şi au efect antimicrobian. Aceste preparate există sub formă de pudră sau tinctură. Important este ca zonele afectate să nu fie expuse climatului rece sau umezelii, chiar după ce dispare erupţia. Procedându-se astfel, neuralgia şi boala în sine vor trece mai rapid. În faza acută a bolii, este important ca bolnavul să se protejeze şi să fie protejat. Se recomandă în acest sens repausul la pat. Este bine ca persoana în cauză să evite încă mult timp efortul fizic şi solicitările de natură psihică, astfel încât sistemul imunitar să se poată reface.

➡ Pentru dureri mari şi arsuri; erupţie violentă, iar starea se agravează atunci când persoana în cauză bea şi atinge zona afectată, stă în picioare sau merge, dar se îmbunătăţeşte prin repaus, folosiţi *Cantharis* (cantaris (muscă spaniolă)).

➡ La apariţia veziculelor roşii pielea este şi ea roşie, apar dureri mari şi stări de nelinişte; persoana în cauză se simte „ca bătută" şi simte în permanenţă nevoia de mişcare, are senzaţie puternică de sete, iar starea se agravează atunci când persoana în cauză se află la căldură, este bine să folosiţi *Rhus toxicodendron* (sumac veninos).

➡ Pentru dureri sfredelitoare, profunde, care dau senzaţia de corset; erupţie violentă cu vezicule care tind să devină purulente; persoana în cauză are senzaţia că îi este rece în zonele afectate, iar starea se agravează atunci când persoana în cauză vine în contact cu căldura patului, folosiţi *Mezereum* (mătăsică).

➡ **Seminţe de astragal:** Compresele cu astfel de seminţe calmează şi vindecă.

➡ **Esenţă de cocoşoaică:** Această

ATENŢIE!

Aerul şi lumina sunt benefice pentru zonele afectate. Evitaţi, totuşi, expunerea directă la razele soarelui.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!
Pentru a nu freca, respectiv pentru a nu irita zonele afectate ale pielii, este bine să purtaţi haine care permit pielii „să respire", adică produse vestimentare din fibre naturale.

esenţă calmează pielea şi durerile. Aplicaţi esenţa direct pe zonele afectate.

Cum trebuie să procedaţi? Amestecaţi o jumătate de litru de ulei de măsline de bună calitate cu 25 g de frunze de cocoşoaică presate. Puneţi amestecul într-o sticlă albă, cu gât larg. Lăsaţi sticla la căldură şi amestecaţi în ea din când în când. După 3-5 zile astupaţi sticla şi puneţi-o la soare. Lăsaţi-o câteva săptămâni, până când observaţi că lichidul din sticla respectivă devine roşu-aprins. Separaţi componenta uleioasă de restul soluţiei. Puneţi preparatul separat într-un recipient, care se închide etanş. El poate fi folosit şi pentru uz intern.

➡ **Fortificarea sistemului imunitar:** Persoanele care au un organism echilibrat pot face faţă mai uşor afecţiunilor şi bolilor. În MTC nu se face deosebire între alimente şi medicamente. În acest sens, dacă reuşiţi să vă stabiliţi un regim alimentar care să se potrivească exact tipului dumneavoastră de persoană, puteţi dobândi o anume imunitate la boli şi afecţiuni. Dacă doriţi să stabiliţi un anumit regim alimentar este bine să cereţi sfatul unui nutriţionist.

➡ **Ulei de in:** Uleiul de in calmează durerile şi vindecă. Puneţi ulei pe suprafeţele afectate şi lăsaţi-l să-şi facă efectul. Astfel veţi putea beneficia cel mai bine de vitaminele pe care le conţine.

Îmbunătăţiţi circulaţia sângelui şi fortificaţi sistemul imunitar cu tratamente recomandate de pastorul Kneipp. Faceţi dimineaţa duşuri alternative, calde şi reci. Faceţi saună chiar şi în timpul iernii.

➡ **Mers prin zăpadă:** Mersul prin zăpadă fortifică organismul. Mergeţi desculţ(ă) prin zăpadă timp de câteva secunde. Încălţaţi imediat după aceea ciorapi călduroşi şi încălziţi-vă picioarele, mergând rapid.

Nu mergeţi prin zăpadă dacă aveţi probleme cu rinichii!

➡ **Amestec de esenţe:** Amestecaţi într-o sticlă de culoare închisă 8 picături de esenţă de arbore de ceai, 8 picături de esenţă de muşeţel, 100 ml de ulei de migdale. Puneţi amestecul obţinut pe suprafeţele afectate. Dacă suferiţi de Zona Zoster puteţi utiliza şi esenţe de cajeput, eucalipt, geranium, niaouli, mentă. Aceste esenţe trebuie întotdeauna diluate.

Scanned with OKEN Scanner

Anorexie/Bulimie

Cauze

Atât bulimia, cât şi anorexia sunt afecţiuni care au la bază tulburări de natură sufletească. Ele fac parte dintre tulburările în alimentaţie şi se manifestă la fetele care se află în perioada de pubertate, dar şi la femeile tinere. Şi bărbaţii de vârstă tânără sunt afectaţi de cele două probleme amintite anterior.

În ceea ce priveşte instalarea bulimiei şi anorexiei există, conform specialiştilor, o serie de cauze: factori psihici, de natură personală, cum ar fi, o anume nesiguranţă şi teamă, o tendinţă de subevaluare, dar şi o dorinţă arzătoare de succes, de recunoaştere, un anumit perfecţionism. Un rol important îl au şi factorii socio-culturali şi influenţele familiare.

Amândouă afecţiunile se manifestă separat, dar pot exista şi situaţii, în care se face o trecere de la una la cealaltă. De cele mai multe ori, este vorba despre trecerea de la anorexie la bulimie.

Afecţiunea debutează cu o serie de cure de slăbire, care iau forme extreme. Dorinţa de a pierde în greutate devine factorul care domină întreaga viaţă. Cei afectaţi doresc permanent să slăbească, indiferent dacă acest lucru le afectează sănătatea.

Nu toate persoanele care doresc neapărat să slăbească ajung să aibă o greutate îngrijorător de mică. Mai ales femeile care suferă de bulimie, fac totul ca să arate bine, dar se străduiesc să nu fie slabe. Şi aici există pericolul ca în timp să se formeze o părere greşită în ceea ce priveşte propriul aspect şi pacientele au impresia că sunt prea grase, atunci când se privesc în oglindă, deşi pe corpul lor nu există nici măcar un gram de grăsime.

Simptome

La anorexie se manifestă o senzaţie permanentă de foame, pe care persoana în cauză nu vrea să o satisfacă. Persoana afectată de anorexie pierde foarte mult în greutate şi se teme permanent să nu se îngraşe. Datorită modificărilor drastice, care au loc în organism, apar, uneori, tulburări menstruale. În cazul bulimiei se manifestă o senzaţie chinuitoare de foame, pe care

Motivele tulburărilor alimentare trebuie determinate neapărat de către un psihoterapeut.

Câteva sfaturi utile

- Dacă faceţi mişcare, vă creşte pofta de viaţă.
- Şi sportul practicat excesiv poate fi un semn caracteristic anorexiei!
- Contactul social este benefic pentru suflet. Este bine să practicaţi dansul în grup.
- Prin relaxare veţi scăpa de stres şi supărări şi veţi putea trece la un mod echilibrat de viaţă, cu un program ordonat.
- Pentru a evita deficienţele de tot felul, este bine să treceţi la o alimentaţie bazată pe fructe şi legume, peşte, carne cât mai puţină şi lactate.
- Luna Yoga fortifică şi armonizează echilibrul interior, ajutându-vă să vă regăsiţi feminitatea.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Dacă gătiți în grup, veți putea regăsi din nou puterea de a aprecia corect calitatea alimentelor și cantitatea acestora.

persoana afectată și-o potolește, îngurgitând cantități imense de alimente. Ulterior se provoacă vărsăturile. Se manifestă senzații de slăbiciune, dureri de cap, crampe, din cauza variațiilor în ceea ce privește conținutul de substanțe minerale din organism. Smalțul dinților este atacat de acidul gastric. Numeroase persoane afectate de bulimie apelează la laxative și produse medicamentoase care elimină apa din țesuturi, pentru a nu se îngrășa.

Posibilități de tratament

Ambele afecțiuni implică tratament medical și psihoterapeutic serios. Uneori este nevoie și de o internare într-o clinică de boli psihiatrice.

Dacă se manifestă anumite simptome, cum ar fi o lipsă acută a poftei de mâncare și tulburări hormonale, sau ale ciclului menstrual, tulburări de circulație sau depresii, este necesar ca persoana afectată să meargă de urgență la un medic.

Tratamentul homeopatic al anorexiei și bulimiei implică o abordare serioasă, pornindu-se în primul rând de la problemele de natură sufletească. Este bine să vă adresați unui specialist în homeopatie clasică.

Yoga și meditația vă ajută să regăsiți calea spre dumneavoastră înșivă și asigură echilibrul dintre trup și suflet.

- **Mentă:** Preparatele pe bază de mentă sunt antispastice și au efect benefic asupra stomacului. Ele duc la o creștere a poftei de mâncare. Puteți să beți ceai de mentă.
- **Plante medicinale:** Există plante medicinale care conțin tanini. Aceștia au afect benefic atunci când se manifestă tulburări în alimentație. Taninii dau poftă de mâncare, dar anulează și senzația de foame chinuitoare. Printre plantele medicinale recomandate se numără țintaura, călțunul-doamnei și gențiana galbenă. Și vermutul are efect benefic.
- **Ceai care crește pofta de mâncare:** Pregătiți un amestec din câte 30 g de flori de mușețel, coada-șoricelului și țintaură. Puneți o linguriță de amestec într-un vas. Turnați peste amestec o cană de apă fierbinte. Lăsați ceaiul puțin să se liniștească și apoi strecurați-l. Beți acest ceai de trei ori pe zi.
- **Exerciții fizice:** Tai Chi-ul și Qigong-ul asigură echilibrul trup-suflet. În cadrul acestor exerciții, persoana în cauză are ocazia de a se evalua mai bine, de a-și recăpăta încrederea în sine, de a se fortifica din punct de vedere psihic.

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Acupunctură:** Pe lângă tratamentul psihoterapeutic se poate apela şi la acupunctură. Aceasta poate înlătura blocajele fluxului energetic şi poate avea efect benefic asupra stării psihice.

➡ **Yoga:** Are efect benefic asupra psihicului şi ajută persoanele în cauză să-şi evalueze şi să-şi simtă mai bine corpul. Trebuie să amintim în primul rând exerciţiile de respiraţie, Pranayama. Şi poziţiile specifice Yoga au un efect benefic, deoarece acţionează asupra organelor şi celulelor.

➡ **Meditaţie:** Prin meditaţie vă debarasaţi de tot ceea ce vă apasă şi stabiliţi o legătură mai strânsă cu dumneavoastră înşivă. Astfel se pot rezolva mai eficient problemele de natură psihică.

➡ **Lampă specială:** Pentru a dobândi linişte sufletească şi pentru a da un impuls sentimentelor pozitive, puteţi să vă parfumaţi încăperea cu o esenţă cu miros plăcut. Se recomandă iasomia, salvia-Muscat, dar şi esenţa de trandafir.

Astenie/Lipsă de energie

Cauze

Lipsa de energie şi senzaţia de oboseală sunt cauzate de cele mai multe ori de suprasolicitarea fizică şi psihică, de stres. Dacă lipsa de energie este dublată şi de alte simptome, cum ar fi, de exemplu, insomniile, nervozitatea, neliniştea, problemele cardiovasculare şi altele, se poate declanşa Sindromul Burn-out, care dă senzaţia lipsei totale de energie.

Simptome

Se manifestă mai ales simptome cum sunt cel de oboseală, sfârşeală, dificultăţi de concentrare, lipsa oricărei dorinţe, absenţa totală a libidoului. Se pot manifesta, de asemenea, dureri de cap, dureri de stomac, dureri la nivelul intestinelor, tulburări ale somnului şi depresii.

Cum să ne încărcăm cu energie

- Mişcarea reprezintă o soluţie foarte bună pentru a scăpa de oboseala psihică şi fizică. Dacă practicăm sport se eliberează endorfinele, adică acei hormoni care dau senzaţia de bucurie, de fericire.
- Este bine să aveţi cât mai mult contact cu alte persoane. Luaţi masa în compania unor prieteni simpatici, dansaţi, mergeţi la cinematograf, mergeţi la concerte. Prin aceste activităţi, vă gândiţi şi la alte lucruri, uitaţi de griji şi câştigaţi încredere în dumneavoastră înşivă.
- Este bine să aveţi un hobby la care poate că visaţi de multă vreme. Poate doriţi să pictaţi sau să cântaţi. Un hobby reprezintă varianta ideală de relaxare în compensaţie cu o viaţă profesională sau de familie, care implică stres.

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Este necesar să procedaţi cu prudenţă atunci când este vorba despre energizante cum sunt cafeaua, Cola sau băuturile energizante. Acestea conferă energie pe moment, dar nu înlătură cauza care a provocat lipsa de energie.

Posibilităţi de tratament

Dacă este vorba despre o lipsă pronunţată de energie, se pot administra antidepresive care conţin, de exemplu, substanţa activă Nortriptylin. Aceste medicamente se vor administra, însă, de-a lungul unei perioade scurte de timp. Numai medicul poate decide în ceea ce priveşte dozajul. Se pot administra şi preparate pe bază de vitamine. Oricum, este necesar să se determine şi să se înlăture cauza care provoacă lipsa de energie, astfel încât să se poată ajunge din nou la un echilibru sufletesc.

A se vedea şi **BURN-OUT** şi **STRES**.

➡ Oboseală fizică şi psihică, În cazul problemelor cauzate de suprasolicitare, stres; indispoziţie din cauza temerilor de tot felul, când apare capacitate redusă de concentrare; lipsă de putere; dureri de spate, folosiţi *Kalium phosphoricum* (fosfat de potasiu).

➡ La oboseală de natură psihică prin lipsa încrederii în sine; sensibilitate mare, conştiinciozitate mare; teama de eşecuri; sensibilitate mare la frig, folosiţi *Silicea* (acid silicic).

➡ **Ceai de cocoşoaică:** Ceaiul acesta are efect antidepresiv. Beţi dimineaţa şi seara câte o cană.

Mod de preparare: puneţi două linguriţe de cocoşoaică într-un vas şi turnaţi peste plante 250 ml de apă clocotită. Lăsaţi ceaiul să se liniştească timp de zece minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Fortificarea sistemului imunitar:** Preparatele pe bază de echinaceea sau tuia revigorează şi fortifică sistemul imunitar.

➡ **Ginseng:** Apelaţi la această plantă pentru a dispune de un plus de energie (A se vedea şi **STRES**.).

➡ **Ceai verde:** Chinezii îi atribuie puteri magice. O cură de şase săptămâni cu ceai verde revigorează şi fortifică organismul. Cu cât ceaiul este lăsat mai puţin să se liniştească după preparare, cu atât are un efect mai puternic.

➡ **Terapia culorilor:** Culorile îi fascinează pe indieni, care le atribuie calităţi în vindecarea diferitelor boli. Roşul este cea mai puternică, cea mai caldă, cea mai vie dintre culori, este simbolul energiei şi al puterii. Atenţie, însă! Roşul în exces dă agresivitate şi nervozitate!

Scanned with OKEN Scanner

➡ **Duşuri reci:** Duşurile reci pe braţe şi pe picioare, precum şi masajul cu peria fortifică sistemul imunitar şi activează circulaţia sângelui.

➡ **Ylang-ylang:** Această esenţă poate fi folosită pentru masaj sau pentru parfumarea locuinţei. Este benefică pentru stimularea sentimentelor pozitive, mai ales în situaţiile în care libidoul lipseşte.

Sindromul Burn-out

Cauze

Termenul provine din engleză şi s-ar putea traduce prin a fi „ars până la temelie", a fi „terminat". De fapt, sindromul Burn-out este rezultatul stării îndelungate de stres, al unei suprasolicitări fizice şi psihice îndelungate. Acest sindrom este însoţit de o multitudine de simptome.

Dacă sindromul nu este tratat din timp, se pot manifesta probleme foarte serioase, cum ar fi hipertensiunea, probleme cardiace, deficienţa sistemului imunitar cu sensibilitate la boli infecţioase, depresii, inflamaţii ale mucoasei stomacului, ulcer, colon iritabil ş.a.m.d.

Simptome

Persoanele care suferă de acest sindrom sunt „ca bătute" şi se simt obosite. Ele mai suferă şi din cauza tulburărilor somnului, au o stare de nelinişte, sunt iritabile, au probleme în a se concentra, nu au chef de nimic, au stări de depresie, uită, nu au energie, nu au putere, au tulburări de percepţie şi probleme de natură fizică. Printre acestea se numără durerile de cap, dureri abdominale, dureri de spate, tulburări de digestie ş.a.m.d. Şi copiii pot suferi de acest sindrom. Aceştia obosesc repede, atunci când prestează activităţi şcolare şi au probleme, atunci când trebuie să înveţe.

Posibilităţi de tratament

Se pot administra pentru o perioadă scurtă tranchilizante. Ele nu pot fi administrate pe o perioadă îndelungată! Este neapărat necesar să se detecteze cauza sindromului, astfel încât, prin terapia adecvată, să se poată restabili echilibrul trup-suflet.

Scanned with OKEN Scanner

Trebuie să vă gândiți la ce vă solicită și dacă puteți „scăpa" de aceste solicitări prin propriile forțe. Dacă nu puteți „lupta" singur(ă), nu trebuie să vă fie jenă să vă adresați unui psihoterapeut.

ATENȚIE!

Învățați să spuneți „nu"! Persoanele care pot să sufere de sindromul Burn-out, au tendința să lucreze foarte mult și le permit altora să le „încarce" exagerat de mult. Mai „pasați" din sarcinile primite!

Cocoșoaica este benefică atunci când se manifestă probleme de natură sufletească.

A se vedea și LIPSA ENERGIEI, ASTENIE și STRES.

➡ Solicitare sufletească și emoțională extremă; senzații puternice de teamă, care se pot transforma și în stări de panică; stări extreme de neliniște: folosiți *Aconitum* (omeag).

➡ Suprasolicitare preponderent fizică; suprasolicitare totală; persoana în cauză se simte „ca bătută"; fiecare mișcare provoacă dureri: folosiți *Arnica* (arnică).

➡ **Plante medicinale:** Cocoșoaica asigură echilibrul sistemului nervos. Echinaceea și tuia fortifică sistemul imunitar, iar iarba-stupului calmează.

➡ **Acerola:** sucul de Acerola are un conținut ridicat de vitamina C, vitamină care stimulează vitalitatea.

➡ **Ginseng:** Această plantă stimulează energia (a se vedea și STRES).

➡ **Ceai verde:** are efect benefic atât asupra trupului, cât și asupra sufletului (a se vedea și ASTENIE/LIPSĂ DE ENERGIE).

➡ **Ceai fortifiant de plante:** Faceți un amestec din o linguriță rădăcină de lemn-dulce, o linguriță semințe de fenicul, o linguriță frunze de trandafir, trei felii subțiri de ghimbir proaspăt. Puneți amestecul într-un litru de apă și lăsați totul să fiarbă timp de 20 de minute. Diluați ceaiul obținut cu un pic de lapte și beți-l pe parcursul zilei. Acest ceai stimulează vitalitatea.

➡ **Păducel:** Puteți procura din farmacii sau de la Plafar produse pe bază de păducel. Această plantă fortifică inima și dă putere. Puteți bea și ceai de păducel.

➡ **Esențe parfumate:** Folosiți în locuința dumneavoastră un parfum plăcut. Folosiți esențe care dau poftă de viață, cum ar fi busuiocul, camforul, cuișoarele și rozmarinul. Busuiocul vă conferă mai multă putere de muncă, camforul vă face mai optimiști, cuișoarele sunt benefice atunci când doriți să vă debarasați de tot ceea ce vă

Faceți pauze numeroase!

Planificați-vă timpul, astfel încât să puteți face pauze într-un ritm bine dozat în viața de zi cu zi. Folosiți aceste pauze în mod constructiv. Nu rămâneți, de pildă, în fața computerului, ci ieșiți puțin la aer și faceți gimnastică. Faceți un curs de relaxare, inițiați-vă în antrenament autogen și aplicați acasă cele învățate. Vă puteți relaxa și citind sau ascultând muzică.

Scanned with OKEN Scanner

apasă, rozmarinul creşte vitalitatea şi aduce bucuria în suflet.

➡ **Masaje cu esenţe parfumate:** dacă există o stare de „oboseală sufletească", masajele cu esenţe parfumate sunt benefice. Aceste masaje redau vitalitatea. Scorţişoara dă senzaţia de intimitate, de căldură sufletească, lămâia dă senzaţia de prospeţime, de uşurare, iar paciuli conferă un plus de vitalitate şi stimulează sentimentele pozitive.

STĂRI DEPRESIVE

Cauze

Cauzele care duc la stări depresive sunt diverse. Pe de o parte, tendinţa către depresie este ereditară, pe de altă parte, este posibil ca suferinţe sufleteşti sau fizice să ducă la stări depresive, de exemplu, suprasolicitarea, stresul, conflictele în cadrul familiei, grijile cauzate de serviciu, bolile cronice sau durerile cronicizate, aşa cum sunt durerile de cap sau migrenele.

Simptome

Persoanele deprimate sunt dominate de senzaţia acută că nu au putere, că totul le este greu, sunt triste – nu au energie, au tulburări ale somnului, au temeri, nu au curaj, nu au încredere în sine, uneori sunt iritabile, foarte nervoase, uneori se ajunge şi la o stare de hiperactivitate. Starea sufletească atinge polul opus. De aceea, depresia este considerată a fi o afecţiune bipolară. Pot să apară şi probleme de natură fizică, de exemplu, tulburări ale digestiei, dureri de cap, dureri de spate.

Posibilităţi de tratament

Antidepresivele, numite, mai nou şi *Happy Pills* (pastile ale fericirii (n.t.)) sunt produse cu efect deosebit de puternic. Din acest motiv ele se administrează numai la indicaţia şi sub controlul strict al medicului. Este necesar să se descopere cauza care a dus la declanşarea depresiei şi la înlăturarea ei. În numeroase cazuri este necesară psihoterapia pentru a se putea restabili echilibrul psihic.

A se vedea şi **LIPSĂ DE ENERGIE/ASTENIE.**

➡ Dacă starea de depresie este dublată de lipsa de energie şi de absenţa voinţei; temeri nejustificate, aşa-numitele depresii declanşate de vremea rea,

Scanned with OKEN Scanner

ATENŢIE!

Chiar şi mişcarea în aer curat aduce cu sine buna dispoziţie. Faceţi excursii în grup sau sport în grup. Înconjuraţi-vă de oameni veseli.

Faceţi în fiecare zi ceva care vă aduce bucurie. Poate fi vorba, în acest sens, de o mâncare bună, de o întâlnire cu prietenii, de sport. Propuneţi-vă „ţinte" uşor de atins, care vă aduc bucurie.

mai ales toamna şi iarna, folosiţi *Hypericum* (Cocoşoaică (Barba-lui-Aron)).

➡ Dacă simptomele nu s-au instalat de multă vreme, la supărare, tristeţe, dor de casă, trecere rapidă de la o stare la alta, dacă persoana în cauză cască şi oftează des şi trece de la crize de râs la crize de plâns, folosiţi *Ignatia* (boabe de ignaţiu).

➡ Dacă simptomele s-au instalat de multă vreme, în caz de supărare mare, când nu se doreşte ajutor şi nici compasiune, la nevoia de a fi singur(ă); persoana în cauză se simte foarte uşor jignită şi ţine supărarea, folosiţi *Natrium Chloratum* (sare de bucătărie).

➡ **Cocoşoaică** (barba-lui-Aron): Această plantă se poate cumpăra de la farmacie sau de la Plafar sub formă de tablete, drajeuri, capsule sau produs pentru ceai. Tratamentul trebuie să fie unul de lungă durată.

Bucuraţi-vă de soare!

- În special persoanele care fac depresii iarna ar trebui să se plimbe mult la soare. Pot fi instalate în încăperi surse de lumină, care amintesc de lumina soarelui.
- Consumaţi alimente care sunt bogate în vitamine şi minerale, mai ales citrice.
- Nu consumaţi alcool. Acesta poate crea depresie.
- Puteţi să ţineţi un jurnal, mai ales dacă nu aveţi curajul să le spuneţi altora ce anume vă apasă.

➡ **Presopunctură:** Puteţi să vă ajutaţi dumneavoastră înşivă, masând cu mişcări circulare punctul numit *Neiguan*. Acest punct este situat pe partea interioară a antebraţului, la distanţă de două degete faţă de încheietura mâinii, între cele două ligamente groase, care se simt la pipăit.

➡ **Masaj Tuina:** Prin acest masaj se deblochează energia. Această metodă de tratament nu se recomandă doar în cazul depresiilor, ci şi atunci când se manifestă o astenie sau tulburări ale somnului.

➡ **Yoga:** Yoga are efect de prevenţie, datorită faptului că prin ea se combat emoţiile de factură negativă. Se recomandă în special exerciţiile de respiraţie, de exemplu, exerciţiile de respiraţie profundă. În afară de aceasta, se recomandă toate poziţiile Yoga, care permit relaxarea.

➡ **Tratamente cu apă:** Cu ajutorul acestor tratamente vă fortificaţi sistemul imunitar şi organismul în ansamblul său. Prin aceasta creşte şi pofta de viaţă. Faceţi, de exemplu, duşuri alternative,

Scanned with OKEN Scanner

calde şi reci, imediat ce v-aţi trezit. Astfel este stimulată circulaţia sângelui şi ziua poate să înceapă.

➡ **Esenţe parfumate, care induc starea de optimism:** Esenţa de bergamot, geranium, iasomie, lămâie, lemn de trandafir, induc o senzaţie de optimism şi au efect benefic asupra sistemului nervos. Parfumaţi-vă locuinţa cu una dintre aceste esenţe sau faceţi masaj.

STRES

Cauze

Stresul de factură negativă este foarte răspândit în prezent. Oamenii de ştiinţă îl numesc „Distress" şi îl deosebesc astfel de stresul de factură pozitivă, care creşte capacitatea de muncă şi care este denumit „Eustress". Cauzele apariţiei stresului de factură negativă se regăsesc în modul nostru de viaţă marcat de enervare, program dezordonat, agitaţie, presiune concurenţială crescândă şi lipsa pauzelor, care să compenseze toate aceste solicitări. Nu doar suprasolicitarea permanentă a organismului duce la stresul de factură negativă. Conform celor mai recente cercetări ştiinţifice şi solicitarea la cote insuficient de ridicate poate duce la apariţia stresului de factură negativă.

Distressul se manifestă, însă, cel mai frecvent, la acele persoane care nu se pot afirma şi îşi stăpânesc sentimentele. Frustrarea permanentă, conflictele care „plutesc în aer" şi temerile sunt surse mai puternice de stres, în comparaţie cu agitaţia şi modul de viaţă haotic. Acestea sunt concluziile specialiştilor.

Simptome

Stresul se manifestă în mod diferit la fiecare persoană în parte. Sunt persoane care au reacţii de natură fizică şi persoane care au reacţii de natură psihică.

Stresul de factură negativă atrage după sine o serie de reacţii negative, cum ar fi hipertensiunea, transpiraţia abundentă, palpitaţiile. Tot din cauza stresului de factură negativă se manifestă stări de nelinişte interioară, nervozitate, iritabilitate, senzaţia de a fi „ca bătut", oboseala, dificultăţile de concentrare. Pe lângă toate acestea se mai pot manifesta şi tulburări ale somnului, care apar în ciuda oboselii, stări de teamă, dureri de cap, tulburări ale digestie, dispariţia libidoului. Stresul cronic are efect

ATENŢIE!
Conform unei statistici ONU, stresul reprezintă un factor determinant în 70% dintre toate bolile cronice, cum ar fi hipertensiunea, problemele cardiace sau deficienţele sistemului imunitar.

Enervările, senzaţia că timpul ne presează, teama de eşec cauzează stresul de factură negativă.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Și pentru copiii stresați de examene sau chinuiți de temerile că nu vor face față cerințelor se recomandă cursuri de Yoga.

negativ asupra inimii, circulației sângelui, sistemului imunitar, spiritului, sufletului. Stresul permanent poate provoca în cele din urmă sindromul Burn-out. Din cauza stresului, sistemele complexe de reglare din organism sunt perturbate în mod serios.

Posibilități de tratament

Cele mai frecvente urmări ale unui stres prelungit, cum ar fi tulburări ale somnului, durerile de cap, problemele cardiace și de circulație se pot trata numai dacă este depistată și înlăturată sursa stresului, respectiv dacă este ameliorată starea sufletească. Medicamentele, mai precis tranchilizantele pot fi o soluție de scurtă durată, dacă avem de-a face cu un stres acut. Tranchilizantele nu vor fi administrate pe perioade lungi.

Ce vă poate aduce liniște

- Alimentația bogată în carotină și flavonoide, cum ar fi legumele verzi, strugurii, agrișele și cireșele, alimentele cu un conținut bogat de vitamină B, cum ar fi salata verde sau produsele din făină integrală.
- Evitați nicotina, cafeaua și alcoolul.
- Dormiți suficient, faceți pauze, ascultați muzică, faceți plimbări, ședințe de meditație, citiți etc.
- Faceți mișcare, astfel încât să aveți un corp armonios, să trăiți senzații euforice și să „scăpați" de stres. Formele de mișcare ideale sunt plimbările, ciclismul și dansul.

A se vedea și **Lipsă de energie/Astenie** și **Burn-out.**

➡ Dacă persoana în cauză este tipul de manager obosit, cu o stare care se instalează din cauza grijilor și solicitărilor, cauzate de alimente cu prea multe grăsimi, alcool și țigări în exces, exces de calmante și apariția durerilor de stomac, folosiți *Nux vomica* (nucă vomică).

➡ Stres cauzat de solicitările viitoare, cum ar fi examene, trac, senzație de suprasolicitare, sfârșeală, tremur incontrolabil, oboseală, folosiți *Gelsemium* (iasomie).

➡ Evenimente viitoare, cum ar fi examene, apariții pe scenă, călătorii șterg și ultima urmă de calm, grabă mare și agitație, accese de panică, stări de teamă, ameteli, poftă de dulciuri, folosiți *Argentum nitricum* (nitrat de argint).

➡ Lipsa conștiinței de sine; teama de a nu face față stresului și solicitărilor; dificultăți la concentrare; probleme legate de memorie; persoana în cauză nu suportă să fie contrazisă, folosiți *Lycopodium* (strigoaică).

➡ **Ceai de plante:** La farmacie și la Plafar găsiți preparate și ceaiuri pe bază de cocoșoaică, Floarea-Paștelui,

Scanned with OKEN Scanner

hamei, valeriană şi iarba-stupului. Aceste preparate fortifică sistemul nervos şi au efect împotriva tulburărilor somnului.

➡ **Ginseng:** Rădăcina de ginseng conţine uleiuri eterice, precum şi vitaminele B1 şi B2, care fortifică sistemul nervos. Persoanele care consumă ginseng în mod regulat se simt mai bine, sunt mai puternice, mai active, mai echilibrate. Cumpăraţi un preparat pe bază de ginseng şi vitamine. Un astfel de preparat este mai eficient.

➡ **Yoga:** Mergeţi la un curs de Yoga şi adoptaţi poziţiile (Asana) şi acasă. Timpul alocat exerciţiilor nu trebuie să depăşească zece minute zilnic. Timpul alocat exerciţiilor Yoga trebuie să fie pentru dumneavoastră ca un ritual zilnic, un ritual în cadrul căruia vă izolaţi puţin şi existaţi doar pentru dumneavoastră înşivă.

➡ **Băi pentru relaxare:** Băile calde, cu adaos de ienupăr sau iarba-stupului, relaxează muşchii şi liniştesc sufletul. Puteţi cumpăra adaosuri pentru baie de la farmacie. Răsfăţaţi-vă cu o baie pentru relaxare cel puţin de două ori pe săptămână.

➡ **Esenţe parfumate:** Puteţi folosi esenţe care calmează. Printre acestea se numără mierea, lavanda Neroli sau trandafirul. Puteţi folosi esenţele pentru baie, pentru masaj sau pentru vapotizare.

Tulburări ale somnului

Cauze

Cauzele tulburărilor somnului sunt dintre cele mai diverse. De cele mai multe ori, persoanele în cauză adorm greu şi se trezesc frecvent. Cauzele acestor fenomene sunt problemele de natură sufletească, stresul, grijile, suprasolicitarea, supărările, stările depresive, enervările. Se pot manifesta tulburări ale somnului şi din cauza consumului excesiv de cafea sau alcool, dar şi din cauza anumitor boli şi afecţiuni, cum ar fi astm bronşic, hipertensiune sau probleme cardiace. Poate fi vorba, destul de rar, şi de sindromul Restelss Legs (sindromul Picioarelor Neliniştite), adică despre acea boală care face persoanele în cauză să mişte

Scanned with OKEN Scanner

Este bine să sărbătoriți venirea fiecărei seri printr-un ritual, care să vă ajute să adormiți. Acest ritual poate să constea într-un pahărel de băutură, o muzică plăcută sau o mică ședință de meditație. Este recomandabil să vă culcați mereu la aceeași oră.

permanent din picioare, fără a putea controla acest lucru. Se mai poate pune în discuție și o apnee, mai exact o scurtă întrerupere a respirației în timpul somnului. Acest fenomen apare, însă, destul de rar.

Simptome

Persoanele care suferă de tulburări ale somnului sunt treze multă vreme după ce se întind în pat. Acestea se întorc pe o parte și pe alta, se gândesc, transpiră. Dacă este vorba despre persoanele care se trezesc în timpul nopții, acestea nu pot adormi multă vreme după ce s-au trezit. Urmările acestor simptome cu totul neplăcute sunt oboseala de peste zi, nervozitatea, randamentul redus și lipsa promptitudinii atunci când persoana în cauză trebuie să aibă o anumită reacție.

Posibilități de tratament

Tranchilizantele și somniferele vor fi administrate doar pe o perioadă scurtă de timp., numai în situații deosebite și numai cu acordul medicului. Acestea nu reprezintă în niciun caz o soluție de durată.

➡ La tulburări ale somnului dublate de nervozitate, dacă persoana în cauză mișcă permanent din picioare și are crampe musculare, folosiți *Zincum valerianicum* (amestec de zinc și valeriană).

➡ La tulburări ale somnului dublate de nervozitate extremă, neliniște și stres pronunțat, folosiți *Passiflora* (Floarea-Paștelui).

➡ La tulburări ale somnului cauzate de iritabilitate excesivă, enervare, frământări, incapacitate de a lăsa deoparte grijile și problemele, folosiți *Coffea* (boabe de cafea).

➡ La tulburări ale somnului cauzate de faptul că persoana în cauză este tipul de manager care muncește prea mult, are un mod de viață nesănătos, cu prea mult alcool, tutun sau prea multă cafea și mese abundente, folosiți *Nux vomica* (nucă vomică (ochiul-ciorii)).

➡ Pentru insomnie dublată de stare generală de neliniște, când simțurile sunt încordate la maxim și apar dureri de cap frecvente, transpirație abundentă, iar starea se agravează seara și noaptea, folosiți *Valeriana* (valeriană).

➡ **Ceai-somnifer:** Luați o cutie în care să faceți un amestec din 20 g de rădăcină de valeriană, 30 g de semințe de hamei și 30 g de frunze de iarba-stupului. Puneți două

Scanned with OKEN Scanner

linguriţe de amestec într-un vas şi turnaţi peste plante o cană mare de apă fierbinte. Lăsaţi ceaiul să se liniştească timp de câteva minute şi apoi strecuraţi-l. Beţi acest ceai seara, înainte de culcare, cu înghiţituri mici.

➡ **Perniţe cu plante:** Căutaţi în farmacii perniţe umplute cu levănţică. Dacă nu găsiţi, vă puteţi face dumneavoastră înşivă o asemenea perniţă umplută cu planta frumos mirositoare. Înainte de culcare puneţi perniţa lângă dumneavoastră, astfel încât să adormiţi în mirosul ei plăcut.

➡ **Respiraţie pentru calmare:** Acest exerciţiu de respiraţie, practicat de chinezi, aduce cu sine liniştea interioară şi are efect împotriva insomniei.

Cum trebuie să procedaţi? Aşezaţi-vă pe spate şi închideţi ochii. Mişcaţi globii oculari către nas. Respiraţi din ce în ce mai discret şi mai profund. Păstraţi liniştea. Încercaţi să simţiţi căldura din zona inferioară a abdomenului, care ajunge treptat până în tălpi şi apoi se extinde în întreg corpul. Imaginaţi-vă că trupul dumneavoastră se extinde la infinit şi cuprinde întregul univers. Bucuraţi-vă de liniştea totală.

➡ **Somnifer** Ayurveda: Puneţi într-un vas o cană de lapte şi puţin şofran. Lăsaţi amestecul să fiarbă puţin, la foc mic. Adăugaţi la amestecul de lapte cu şofran câteva migdale măcinate, un vârf de cuţit de nucă Muscat şi un pic de zahăr brun. Beţi amestecul cu o jumătate de oră înainte de culcare.

Ceaiul de hamei şi cel de valeriană reprezintă un bun somnifer.

➡ **Baie cu plante medicinale:** Seara, înainte de culcare, faceţi o baie, punând în apă un adaos pe bază de ienupăr, care detensionează muşchii, sau iarba-stupului, care calmează.

➡ **Lampă specială:** Dacă vă parfumaţi locuinţa cu esenţă de lavandă, veţi scăpa de „gândurile negre" şi vă veţi linişti.

Sfaturi pentru a putea dormi

- Trecerea de la activitatea de peste zi la somn trebuie să fie una cât mai lină. Este bine ca, eventual, înainte de culcare să faceţi o scurtă plimbare.
- Nu consumaţi băuturi energizante, de exemplu, cafea, ceai negru, Cola, după orele 16^{00}.
- Faceţi mişcare în mod regulat, practicaţi un sport, astfel încât seara să fiţi obosit(ă).
- Notaţi-vă din timp ce aveţi de făcut a doua zi, astfel încât să nu vă mai gândiţi la tot felul de probleme tocmai înainte de culcare.
- Pentru a putea dormi bine, temperatura trebuie să fie de 18 °C. Este bine să faceţi întuneric în camera în care dormiţi.

Scanned with OKEN Scanner

Arsuri provocate de soare

ATENȚIE!
La arsuri provocate de soare nu folosiți unguente grase, deoarece din cauza lor, pielea nu poate elimina căldura.

Cauze

Spectrul razelor solare cuprinde și două categorii de raze ultraviolete, adică A și B. În vreme ce ultravioletele A bronzează, dar și îmbătrânesc pielea, ultravioletele B pot provoca iritații pe piele. Pe lângă aceasta razele infraroșii, cele care „dau" căldură, usucă pielea și o fac vulnerabilă.

Simptome

Pielea este roșie, „arde", este tensionată și sensibilă la atingere. În cazuri grave se formează vezicule. Se poate manifesta și febra. Starea generală este proastă. Există persoane care, atunci când se expun multă vreme la ultraviolete, fac alergie la soare.

Primul ajutor

Preparatele antihistaminice calmează mâncărimile, răcoresc pielea și diminuează senzația de arsură. Se pot aplica și loțiuni, unguente sau geluri cu Dexpanthenol, uree sau vitamina A, respectiv vitamina E.

Atenție: când arsurile sunt grave, sunt afectate porțiuni importante ale corpului, se formează băşici, se manifestă dureri mari, se instalează febra sau apar probleme de circulație, este neapărat necesar să mergeți la medic! Este posibil să fie vorba despre insolații/șocuri cauzate de căldură.

➡ Atunci când pielea este foarte roșie și fierbinte; pielea „arde"; pielea este foarte sensibilă la atingere, folosiți *Belladonna* (mătrăgună).

➡ Dacă pielea „arde" foarte tare; se formează vezicule, folosiți *Cantharis* (cantaris (muscă spaniolă)).

➡ **Drăgaică:** Ceaiul se aplică răcit pe suprafețele afectate. Pentru aceasta se înmoaie în ceai o compresă moale.

Mod de preparare: se iau două linguriţe drăgaică, peste

Câteva reguli „solare"

Pentru a evita arsurile, este bine să respectați câteva reguli:

- Obișnuiți pielea treptat cu soarele. Este recomandabil ca pentru început să stați la umbră.
- Nu vă expuneți la soare între orele 11 și 15.
- Ungeți-vă pielea cu preparate destinate protecției împotriva soarelui. Acestea trebuie să fie de cea mai bună calitate. Cereți sfatul unui specialist.
- Protejați-vă ochii și buzele.
- Atenție! La mare și la munte razele ultraviolete sunt foarte intense.
- Copiii trebuie să poarte îmbrăcăminte ușoară, din bumbac, pălării și șepci cu cozoroc.
- Înaintea vacanței de vară este bine să vă fortificați pielea „din interior". În acest sens se recomandă preparatele pe bază de betacarotină, zinc, seleniu și vitamina C.

Scanned with OKEN Scanner

care se toarnă 250 ml de apă clocotită. Ceaiul se mai fierbe două minute, se răcește și se strecoară.

➡ **Mușețel și gălbenele:** Puteți cumpăra din farmacii unguente pe bază de extract de mușețel și gălbenele. Aceste unguente au efect cicatrizant.

➡ **Alimentație:** Conform MTC, atunci când pielea arde, se recomandă alimente care răcoresc. Printre acestea se numără: mugurii de bambus Amaranathul, merele, broccoli, kefirul, rabarbura, roșiile, vișinele, uleiul de susan, spanacul, Zucchini, menta, varza acră, pepenele.

➡ **Aloe vera:** În cazul acestui produs, trebuie să acordați atenție calității. Puteți cumpăra din farmacii geluri pe bază de aloe vera. Ungeți suprafețele afectate cu acest gel.

➡ **Comprese reci:** Puneți pe suprafețele afectate comprese cu apă rece.

➡ **Extract de hamamelis și scoarță de echinaceea:** Puteți cumpăra din farmacii soluții pe bază de hamamelis și scoarță de echinaceea, care conțin tanini și au efect astringent și antiinflamator.

➡ **Comprese cu brânză de vaci:** Puneți brânză de vaci (din frigider, dacă se poate, diluată cu un pic de lapte gras) pe o bucată de tifon și puneți compresa pe suprafețele afectate. Repetați procedeul de două ori pe zi. Mențineți compresa timp de 15-20 de minute.

➡ **Esențe parfumate:** Amestecați ulei de migdale cu esență (câteva picături) de arbore de ceai, mușețel, lavandă sau balsam peruvian. Frecționați ușor suprafețele afectate. Amestecul recomandat anterior calmează durerile și pielea iritată.

ATENȚIE!
Beți lichide în cantități mari, astfel încât să puteți compensa ceea ce se elimină prin transpirație. Cel mai bine este să beți ceaiuri călduțe și apă.

ARSURI PROVOCATE DE LICHIDE FIERBINȚI

Cauze

Ne putem confrunta cu arsuri în gospodărie sau, în general, în timpul liber. Ne putem arde cu foc, substanțe inflamabile, plite încinse ș.a.m.d. Este posibil să ne ardem și cu lichide fierbinți. Asta li se întâmplă, în special, copiilor.

Simptome

Arsurile sunt împărțite în trei categorii, în funcție de gravitate:

Gradul 1: înroșirea pielii;

Gradul 2: formarea de vezicule, afectarea straturilor superficiale ale pielii;

Gradul 3: arsuri adânci,

Atunci când este vorba de arsuri este neapărat necesar să se acționeze repede, mai ales în cazul copiilor. La cei mici există pericolul dereglării circulației sângelui.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!
Nu folosiți spirt, pentru a aprinde grătarul. Există alte metode mult mai bune și mult mai sigure.

care afectează pielea până în straturile profunde.

În cazul copiilor, arsuri pe 10% din suprafața corpului pot provoca șoc. Șocul se instalează din cauza pierderii lichidelor din țesuturi, din cauza distrugerii pielii și apariției toxinelor, care se formează la nivelul arsurii. Un șoc puternic se manifestă prin stare de neliniște, paloare, grețuri, vărsături și colaps al sistemului vascular.

Primul ajutor

Arsurile, indiferent că sunt provocate sau nu de surse de foc, lichide fierbinți ș.a.m.d., dau aceeași simptomatologie.

Important: La arsuri trebuie să se acționeze repede. Durerile foarte mari pot fi calmate, dacă se acționează rapid.

- Partea corpului care a fost arsă trebuie calmată imediat cu jet de apă rece!
- Dușul se introduce sub haine (dacă acestea nu s-au lipit). Hainele se îndepărtează cu grijă și se menține sub jet de apă partea corpului care a fost arsă.
- Partea corpului care a fost arsă se menține sub jet de apă până când se calmează durerile. Operația poate dura și 15-20 de minute. Nu trebuie să se producă fenomenul de hipotermie, mai ales atunci când e vorba despre copii.
- Cu cât se intervine mai rapid cu apă rece, cu atât efectul calmant este mai puternic. Se poate interveni și la 5-10 minute după ce s-a produs arsura. Și atunci se calmează durerile.
- Pe suprafața arsă se pot pune comprese reci, umede.
- „Leacurile bătrânești", pe care le avem prin gospodărie (ulei, făină sau pudră) nu ajută. Acestea dăunează pielii și rănile provocate prin arsuri se pot astfel infecta.
- Dacă rănile sunt mari, acoperiți-le cu un bandaj steril din trusa de prim ajutor sau cu o compresă curată, călcată, din bumbac și chemați medicul.
- Dacă o persoană a luat foc, turnați rapid apă pe ea sau stingeți focul, acoperind-o repede cu o pătură.

La arsuri de mică întindere și mai puțin grave, de exemplu, arsuri la degete, atunci când:

➡ Pielea este roșie și „arde", se formează umflături și apar dureri pulsatorii, folosiți *Belladonna* (mătrăgună).

Cum să ne ferim copiii de accidente

- Atunci când se fierbe ceva, copiii nu trebuie să stea în bucătărie.
- Dacă se organizează petreceri la grătar, copiii nu trebuie să stea în imediata vecinătate a grătarului. Un copil mai mare poate să întoarcă bucățile de carne sau cârnații pe grătar, dar numai sub supravegherea unui adult. Nu folosiți spirt!
- Discutați cu cei mici despre riscurile la care se expun. Dacă înțeleg ce le spuneți, se vor feri de pericole.

Scanned with OKEN Scanner

➡ Dacă persoana în cauză tremură, este speriată, neliniștită, are frisoane, folosiți *Aconitum* (omeag).

➡ Dacă pielea „arde", se formează vezicule, folosiți *Cantharis* (cantaris (muscă spaniolă)).

➡ **Comprese cu tinctură de știr:** Știrul conține tanini și mai este numit „Tormentill". Puneți comprese reci cu tinctură de știr.

➡ **Comprese răcoritoare:** Muiați o compresă de bumbac în apă rece și puneți-o pe suprafețele arse. Astfel se mai calmează durerile.

Comoție cerebrală

Cauze

Comoția cerebrală se manifestă ca urmare a unui șoc la nivelul capului, care poate fi provocat, de exemplu, prin cădere, lovitură sau izbitură. Șocul provocat la nivelul craniului se poate transmite la creier și când acest lucru se întâmplă, se manifestă comoția. Aceasta înseamnă că rețeaua nervoasă este suprasolicitată pentru un anumit timp.

Simptome

În funcție de forța șocului, se poate manifesta leșinul de scurtă durată, imediat după ce s-a produs accidentul respectiv. Alte simptome apar abia la câteva ore după accident. Printre acestea se numără durerile de cap, amețelile, stările de greață și, uneori, vărsăturile. Se pot manifesta amnezii trecătoare, precum și anumite tulburări ale persoanei în cauză, care poate deveni somnolentă sau apatică.

Primul ajutor

- În primul rând este necesar ca persoana afectată să fie pusă în șezut și să fie transportată într-un spațiu răcoros. Dacă acest lucru nu este posibil, ea trebuie dusă măcar la umbră.
- Dacă persoana în cauză a căzut și s-a rănit la cap, este bine să îi aplicați un pansament steril.
- Verificați în ce stare se află persoana care a leșinat. Verificați respirația și pulsul. Pentru a vedea dacă persoana respiră, este bine să-i puneți mâna pe piept sau să-i puneți o oglindă în fața nasului și gurii. Dacă oglinda se aburește, persoana care a leșinat, respiră. Pulsul poate fi verificat punând mâna pe partea interioară a încheieturii mâinii, chiar sub degetul mare sau în stânga și în dreapta Mărului lui Adam.
- Dacă persoana în cauză a leșinat, așezați-o pe o parte.

Dacă se întâmplă să cadă un copil, este bine să mergem cu el la medic, pentru a verifica dacă nu a pățit ceva grav.

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Dacă un copil a suferit o comoție, este bine ca el să se bucure de câteva zile de repaus la pat, pentru a putea preîntâmpina manifestarea diverselor simptome, cum ar fi durerile de cap.

Faceți această manevră doar dacă persoana nu prezintă o rană la cap.

- **Poziție stabilă:** Puneți pacientul pe podea, pe pământ, pe un suport dur. Îngenunchează la nivelul trunchiului persoanei leșinate. Puneți o mână sub trunchiul persoanei leșinate. Întoarceți-o cu grijă către dumneavoastră, ridicând-o de șold și de umăr. Capul trebuie aplecat ușor înapoi. Gura persoanei leșinate trebuie să fie orientată un pic în jos. Brațul dispus sub corpul persoanei leșinate trebuie tras ușor înapoi; trebuie pusă o palmă sub obrazul persoanei leșinate.

Este foarte bine să mergeți la medic. Medicul poate efectua un examen amănunțit și, dacă este nevoie, o radiografie craniană, pentru a constata dacă este vorba despre o comoție ușoară sau dacă situația este mai gravă. Medicul decide dacă este cazul unei internări. Se întâmplă să se spargă vase mici de sânge din craniu și să se provoace astfel o hemoragie. Este posibil ca unele simptome să se manifeste la ceva timp după accident, mai ales dacă s-a acumulat sânge în țesuturi. În asemenea situații este necesară o intervenție neurochirurgicală, împiedicându-se astfel instalarea sechelelor.

➡ La dureri și umflături se recomandă *Arnica* (arnică).

➡ Dacă persoana afectată este palidă și are ameteli, folosiți *Aconitum* (omeag).

➡ În cazul unui sindrom posttraumatic cervical, se recomandă *Hypericum* (cocoșoaică).

Și la câteva luni după producerea accidentului este necesar ca persoana în cauză să poarte ceva pe cap, atunci când stă la soare. La căldură în exces persoana în cauză poate avea dureri de cap.

Este utilă o sticluță cu esență puternic mirositoare, ca mentolul sau menta, dacă dorim să ajutăm o persoană care a leșinat.

Cum să ne protejăm copiii

- Trebuie să le acordați mare atenție sugarilor! Nu lăsați niciodată sugarii nesupravegheați, nici chiar dacă aceștia se află, de pildă, pe un balansoar. Sugarii sunt foarte activi și pot să cadă foarte ușor.
- Treptele reprezintă un pericol pentru cei mici. Închideți ușile care duc spre scări sau izolați scările printr-o plasă.
- Chiar dacă lovitura la cap nu este gravă, atunci când este vorba despre un bebeluș, este necesar să mergeți cu el la medic.

Scanned with OKEN Scanner

Dispnee

Cauze

Dispneea (senzația de sufocare) reprezintă un simptom care, în mod normal, duce cu gândul la o afecțiune a plămânilor, bronhiilor, inimii sau circulației. Funcția respiratorie poate fi perturbată și din cauza unor alergii, infecții sau tulburări ale sistemului nervos (de exemplu, meningită sau intoxicație).

⊕ Dispneea constituie aproape întotdeauna un semnal de alarmă. De aceea, dacă starea de dispnee persistă, este neapărat necesar să apelați la un medic și, eventual, să solicitați o internare.

Următoarele boli sau afecțiuni pot provoca dispnee:

Probleme la nivelul căilor respiratorii superioare sau inferioare

- Inflamații la nivelul nasului, laringelui, bronhiilor, plămânilor: răceli grave, tuse cauzată de angină difterică, inflamații ale epiglotei, tuse convulsivă, - bronșită, aprindere la plămâni.
- Prezența unor corpuri străine (în nas, în gură etc.), malformații, inflamații ale conjunctivelor, polipi. La copii poate fi vorba despre faptul că au înghițit ceva și corpul străin s-a blocat pe traiectul respirator, respectiv pe cel alimentar (alune, cleme, componente ale diferitelor jucării).
- Boală cronică a bronhiilor sau plămânilor: astm bronșic, plămân de fumător, mucoviscidoză.

Afecțiuni și boli cardiovasculare

- Malformații cardiace: aritmie, angină pectorală, insuficiență cardiacă.
- Inflamații: inflamații ale pericardului, ale mușchiului cardiac, ale valvulei, febră reumatică.

Simptome

La dispnee, respirația se face greu sau mult prea repede, este vorba despre așanumita „respirație pe nas". Pielea se poate învineți, la fel și conjunctivele, în special buzele, pot să se manifeste senzații de slăbiciune, transpirație abundentă, temeri.

Primul ajutor

- Trebuie să liniștiți persoana în cauză și să o puneți în șezut.

Ce facem în cazul unei pseudoangine difterice?

Copiii pot face o pseudoangină difterică, ceea ce poate implica o dispnee acută. Dacă micuții răcesc frecvent se poate ajunge la asemenea situații. Este bine să aveți la îndemână medicamente destinate situațiilor de urgență, medicamente recomandate de către medicul pediatru. Lăsați copilul să inhaleze vapori de apă. Este suficient să deschideți robinetul de apă caldă, astfel încât copilul să poată inhala vaporii. Dacă este vorba despre un copil mic, îl puteți lua în brațe și îl puteți duce în fața ferestrei deschise, astfel încât micuțul să respire aer curat.

Scanned with OKEN Scanner

Și Peștele reprezintă un exercițiu Yoga foarte eficient. La nivelul toracelui se simte o „deschidere" totală. Acest exercițiu poate fi eficient în cazul unei crize de dispnee.

- Dacă persoana în cauză suferă de o boală pe care o cunoașteți, administrați-i medicamentele necesare în situația unei crize acute, de exemplu, dacă este vorba despre un astm bronșic, se recomandă produse destinate dilatării bronhiilor, cum ar fi, Sultanol sau Salbutamol. Dacă este vorba despre o afecțiune cardiacă, de pildă angină pectorală (astm cardiac sau o *angina pectoris*), puteți administra Nitrospray.
- Dacă este vorba despre copii, deschideți-le gura și încercați să îndepărtați obiectele pe care le-au înghițit.

➡ **Tehnici de respirație specifice Yoga:** Acestea sunt eficiente în special în cazul unui astm bronșic. „Poziția Fătului" (A se vedea și **Astm**) sau „Frâna Buzelor" atenuează problemele de respirație.

Cum trebuie să procedați? La „Frâna Buzelor", la expirație buzele trebuie să fie țuguiate, ca și când v-ați pregăti să fluierați. Acest lucru împiedică blocarea bronhiilor și astfel se obțin rezultate bune în cazul unei crize acute.

➡ **Comprese pe piept și inhalații:** Cu ajutorul acestora se obțin rezultate bune, mai ales în cazul problemelor de respirație cauzate de o infecție (în ceea ce privește inhalațiile, a se vedea **Bronșită**, în ceea ce privește compresele aplicate pe piept, a se vedea **Tuse**).

➡ **Esențe parfumate:** Uleiurile eterice din esența de eucalipt, lavandă, rozmarin sau salvia ajută persoana în cauză să respire mai ușor.

Febră

Cauze

Despre febră se poate vorbi numai atunci când temperatura corpului depășește 38 °C. Dacă nu se întâmplă acest lucru, putem vorbi despre temperatură mare. Febra nu reprezintă o afecțiune sau o boală. Ea este un semnal al supraîncălzirii corpului. Prin temperatura ridicată sistemul imunitar încearcă să anihileze agenții patogeni, cum sunt, de exemplu, bacteriile sau virușii. Febra este o reacție firească. Tocmai de aceea nu trebuie să se încerce combaterea ei imediată. Nu este relevant la ce nivel se ridică temperatura. Oricum, ea este primul pas și, de cele mai multe ori, cel mai eficient mijloc de autovindecare al organismului.

Numai atunci când persoana în cauză are o stare generală

ATENȚIE!
Pentru copiii mici sunt adecvate termometrele electronice. Se pot obține valorile reale ale temperaturii, dacă termometrul se introduce în fundulet.

Scanned with OKEN Scanner

proastă şi febra este foarte mare (peste 39,5 °C) sau dacă este vorba de copii, se vor administra medicamente care scad temperatura.

Simptome

Faţa este fierbinte şi roşie, corpul este de asemenea fierbinte. Persoana afectată are frisoane şi transpiră. Dacă febra creşte, frisoanele devin mai frecvente şi persoana în cauză respiră sacadat. Se pot manifesta şi alte simptome, cum ar fi dureri de cap, dureri la nivelul încheieturilor. Este posibil şi ca persoana în cauză să se simtă „ca bătută".

Primul ajutor

Dacă febra nu este foarte mare şi este dublată şi de alte simptome, cum ar fi dureri de cap sau dureri ale încheieturilor, se vor administra produse, pe care organismul le tolerează fără probleme, cum sunt supozitoarele pe bază de Acid acetilsalicilic sau Paracetamol.

Dacă febra creşte, ajunge la peste 39,5 °C şi se manifestă şi alte simptome, cum ar fi apatia sau dispneea, este necesar să se apeleze de urgenţă la un medic.

Este posibil să fie vorba despre o infecţie bacteriană, care necesită un tratament cu antibiotice. Şi în situaţia în care faceţi frecvent febră, este bine să apelaţi la un medic. În asemenea situaţii poate fi vorba despre o infecţie cronică, o boală tropicală sau o formă de cancer.

➡ În caz de boală infecţioasă cu febră, cauzată de vânt rece sau curent; sete, dorinţa de a bea apă rece; tremur; frisoane; stări de neliniște, folosiţi *Aconitum* (omeag).

➡ În caz de febră cauzată de aer rece şi umed sau de faptul că părul este ud; faţa este roşie şi „arde"; ochii lucesc; persoana în cauză vrea să stea la căldură, deşi are febră; în caz de iritabilitate, folosiţi *Belladonna* (mătrăgună).

➡ **Ceai antipiretic:** Ceaiul de flori de tei ca atare sau în amestec este un antipiretic eficient. Beţi de mai multe ori pe zi câte o ceaşcă.

Mod de preparare: Puneţi într-o cutie câte 20 g de meşteraş, cocoşoaică şi flori de tei. Puneţi două linguriţe de amestec într-un vas şi turnaţi peste plante o cană de apă fierbinte. Lăsaţi ceaiul să se liniştească timp de câteva minute şi apoi strecuraţi-l.

➡ **Gura-leului:** Conform MTC această plantă este amară, dulce şi rece. Din acest

ATENŢIE!
Când un copil are febră, trebuie să observăm dacă bea suficiente lichide, dacă este vivace, dacă se joacă. Dacă da, atunci starea micuţului nu este gravă.

Scanned with OKEN Scanner

motiv ceaiul de gura-leului este recomandat atunci când corpul se încălzește nepermis de mult. Beți de trei ori pe zi câte o cană de ceai.

Mod de preparare: puneți într-un vas două mâini de flori proaspete. Turnați peste ele ½ litru de apă clocotită. Lăsați ceaiul să se liniștească zece minute și strecurați-l.

➡ **Ulei de susan:** Masați pieptul cu ulei de susan, obținut prin presare la rece. Corpul se încălzește, lucru deosebit de plăcut atunci când persoana în cauză are frisoane.

➡ **Fiertură de condimente:** Fierbeți în 250 ml apă un amestec alcătuit din câte ½ linguriță de pulbere de ghimbir, chimion și coriandru. Beți fiertura cu înghițituri mici. Veți transpira abundent, dar vă veți detoxifia și se va reduce febra.

➡ **Comprese pe gambe.** Dacă se aplică aceste comprese cinci minute pe gambe, febra scade.

Cum trebuie să procedați? Înmuiați două prosoape în apă rece, stoarceți-le bine și puneți-le pe gambe. Înfășurați-le în alte prosoape uscate. Puteți repeta procedeul de mai multe ori.

➡ **Esențe parfumate:** Vaporizați esență de busuioc, ghimbir, iarba-stupului sau rozmarin. Acestea au afect antipiretic.

Insolații/Șocuri cauzate de căldură

Cauze

ATENȚIE!
Dacă sunteți cu copiii și faceți drumuri lungi cu mașina prin soare, este bine să faceți pauze cât mai numeroase în locuri umbroase.

Insolațiile, respectiv șocurile cauzate de căldură reprezintă, într-adevăr, situații de urgență și se manifestă ca urmare a unei supraîncălziri a corpului, a acumulării de căldură în exces. În cazul unui șoc crește foarte mult temperatura în organism. Metabolismul este dereglat și tensiunea începe să oscileze. În situații extreme se ajunge la reacții spasmodice și la colaps vascular. Insolația apare ca urmare a unei expuneri exagerate la soare. Este vorba, în special, de cap. În pericol sunt, în acest sens, bebelușii, care stau în aer liber, în cărucioare, în timpul verii. Dacă mama nu observă faptul că soarele bate exact pe cărucior, în corpul bebelușului se poate acumula căldură. În automobil (dacă nu dispunem de instalație de climatizare), atunci când există un blocaj în trafic, există pericolul unei

Scanned with OKEN Scanner

insolații, respectiv unui șoc. Putem face insolație și atunci când întreprindem excursii prelungite la munte sau stăm, în general, foarte mult la soare.

Simptome

Pielea „arde" și este uscată, fața este roșie. Persoana afectată poate avea amețeli, dureri de cap, senzația că îi joacă ceva înaintea ochilor, grețuri și vărsături. În situații extreme se poate ajunge chiar și la leșin.

Primul ajutor

- Persoana în cauză trebuie dusă urgent într-o încăpere răcoroasă.
- Se pun pe cap comprese reci. Trunchiul persoanei afectate trebuie să se afle în poziție verticală.
- Persoana afectată trebuie „eliberată" de tot ceea ce o strânge, adică pantofi, ciorapi etc. Trebuie să i se facă vânt cu un ziar.

➡ Dacă este posibil, persoanei afectate i se va da să bea ceva, de preferință ceai sau suc, în care se adaugă un pic de sare și un pic de zahăr.

➡ Se va chema un medic, pentru că acesta trebuie să hotărască tratamentul pentru persoana în cauză și eventual să recomande internarea în spital.

➡ Dacă fața este foarte roșie și persoana afectată este apatică, folosiți *Belladonna* (mătrăgună).

➡ Dacă persoana în cauză este palidă și are amețeli, folosiți *Aconitum* (omeag).

➡ **Extract de scoarță de stejar:** Acest preparat natural poate fi întrebuințat numai la simptome mai puțin violente, de exemplu la insolație. Coaja de stejar conține tanini.

Cum trebuie să procedați? Țineți o bucată de pânză sau de bumbac sub jet de apă rece. Stoarceți bine bucata de material și puneți pe ea câteva picături de extract. Puneți compresa pe ceafă și pe frunte. Această compresă răcorește în mod plăcut.

➡ **Amestec de apă și oțet:** Umpleți o găleată cu apă rece (până la jumătate). Turnați în ea o cană de oțet

ATENȚIE!
Nu vă expuneți la soare cu capul descoperit! Când sunteți la munte sau la mare, este bine să purtați pe cap o pălărie cu boruri largi. Copiii trebuie să poarte neapărat ceva pe cap, atunci când se află la mare sau la munte!

Măsuri de prevenire

- Nu lăsați bebelușii și copiii mici în mașină, nici măcar pentru câteva minute!
- Nu vă îmbrăcați copilul prea gros. Multe dintre mame se tem că este posibil ca micuțul/micuța să răcească, chiar dacă este vară.
- Dacă îngerașul dumneavoastră se joacă în aer liber în timpul verii, nu-l lăsați nesupravegheat și verificați din când în când dacă nu cumva s-a încălzit nepermis de mult.
- Oferiți-i copilului cantități mari de lichide, mai ales apă minerală.

Scanned with OKEN Scanner

din fructe. Clătiți brațele, picioarele, spatele în acest amestec, mergând de sus în jos. Și compresele cu acest amestec răcoresc.

➡ **Parfumați-vă încăperea:** Pentru a vă simți mai bine, vă puteți parfuma încăperea cu esență de lavandă, iarbastupului, mentă sau lămâie.

Intoxicații

ATENȚIE!

Dacă aveți copii puneți substanțele toxice în locuri la care ei nu au acces. Nu țineți în grădină plante toxice, cum ar fi leandrul, trâmbița sau bobițelul.

Cauze

În cazul persoanelor mature, intoxicațiile se manifestă în urma dozării greșite a medicamentelor, a consumului excesiv de alcool sau tutun. Și inhalarea unor gaze toxice sau a unor vapori toxici pot implica intoxicații. În cazul călătoriilor în țările tropicale, există și pericolul intoxicării cu otrăvuri provenite de la anumite specii de șerpi, scorpioni sau păianjeni.

Copiii sunt expuși intoxicațiilor. Ei bagă în gură tot felul de lucruri: bobițe, frunze, flori, mucuri de țigară, substanțe toxice din gospodărie, cum sunt soluțiile pentru curățat și adezivii.

Ce date trebuie să oferim în situații de urgență?

Dacă sunați la Salvare sau la serviciul de urgență (112) trebuie să oferiți următoarele date:

- Despre ce substanță toxică este vorba.
- Despre ce cantitate de substanță toxică este vorba.
- Când a fost îngurgitată substanța toxică.
- Ce simptome prezintă persoana în cauză.
- Ce vârstă și ce greutate are persoana în cauză.
- Ce măsuri s-au luat deja.

Simptome

Intoxicațiile provoacă grețuri, vărsături, diaree, apatie, amețeli, transpirație abundentă, dureri de cap. În situații grave se poate ajunge la dispnee sau la pierderea cunoștinței.

Primul ajutor

- Mai ales când este vorba despre copii, este bine să le deschideți gura, pentru a constata dacă au înghițit substanțe toxice. Dacă se constată prezența acestora, ele vor fi îndepărtate imediat.
- Se vor provoca vărsăturile. Pentru aceasta există produse farmaceutice speciale.
- În cazuri mai puțin grave, este eficient cărbunele medicinal. Acesta neutralizează substanțele toxice din stomac și intestin.
- După vărsături, persoanei afectate i se vor da lichide. Cel mai bine este să i se dea apă călduță și cărbune activ.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă se manifestă simptome ca dureri abdominale, apatie, somnolenţă sau ameţeli, chemaţi imediat medicul!

➡ **Sirop Ipecacuanha:** Acest sirop se eliberează numai cu reţetă. Cu ajutorul lui pot fi provocate vărsăturile.

INTOXICAŢII ŞI ARSURI CAUZATE DE SUBSTANŢE CAUSTICE

Cauze

Intoxicaţiile şi arsurile de acest gen sunt provocate de substanţe chimice agresive, cum ar fi acizii sau compuşii bazici. În acest sens, cele mai frecvente sunt accidentele din gospodărie sau cele provocate în timpul liber prin utilizarea inadecvată a soluţiilor de curăţare. La copii mici se înregistrează arsuri ale buzelor şi esofagului, dacă micuţii beau soluţii pentru curăţare care au fost lăsate la îndemâna lor.

Simptome

Dacă este vorba de arsuri pe piele, persoana în cauză are dureri, pielea se înroşeşte se formează vezicule sau băşici cu „apă".

Dacă este vorba de arsuri ale buzelor şi esofagului, se inflamează mucoasa bucală şi la nivelul acesteia se formează porţiuni sticloase, se manifestă dureri şi arsuri pe esofag, dar uneori chiar şi în perimetrul stomacului. Persoanele afectate manifestă frecvent dispnee şi dificultăţi la înghiţire. Dacă sunt afectaţi şi ochii, aceştia „ard" şi lăcrimează. Pot să apară umflături, persoana în cauză poate avea dureri mari şi senzaţia de „văl pe ochi".

Primul ajutor

- Trebuie să se evite contactul cu substanţe agresive. Piesele vestimentare ude trebuie îndepărtate imediat.
- Suprafaţa afectată trebuie clătită cel puţin 20 de minute cu apă rece.
- La ochi, clătirile se vor face cu apă călduţă, din interior către exterior.
- Suprafeţele afectate vor fi acoperite cu feşe şi bandaje sterile.
- Dacă substanţele agresive au pătruns în gură şi esofag, persoana afectată trebuie să

ATENŢIE!
Dacă o persoană a inhalat gaze agresive sau vapori agresivi, duceți-o la aer curat și chemați imediat un medic.

Măsuri de siguranță în gospodărie

- Puneți substanțele agresive, cum sunt soluțiile pentru curățat, în dulapuri care se pot încuia.
- Dacă aveți copii, este important să dispuneți de sticle, pe care ei nu le pot desface.
- Este bine să separați sticlele cu lichide care se pot bea de cele care conțin diverse substanțe.
- Nu amestecați soluțiile pentru curățat. Se pot forma vapori toxici.

Scanned with OKEN Scanner

se clătească cu apă sau ceai (nu suc!).

- Dacă este vorba de copii, care au băut compuşi bazici slabi, cum ar fi şampon sau geluri de duş, puteţi găsi un remediu la farmacie.
- Nu provocaţi vărsăturile! Substanţele agresive pot fi astfel reactivate!

⊕ Chemaţi medicul sau duceţi persoana afectată la medic, după ce i-aţi acordat primul ajutor.

➡ Interveniţi numai dacă problemele sunt minore!

➡ În cazul durerilor dublate de senzaţia de arsură, sau când se formează o rană deschisă, folosiţi *Causticum* (oxid de calciu).

➡ Împotriva durerilor dublate de senzaţia de arsură sau când se formează vezicule, folosiţi *Cantharis* (cantaris (muscă spaniolă)).

➡ **Comprese care răcoresc:** Puteţi folosi tinctură de coajă de salcie sau tinctură de arnică.

➡ **Comprese cu apă rece:** Dacă nu aveţi la îndemână tincturi din plante, puteţi pune comprese cu apă rece.

Luxaţii

Cauze

O luxaţie reprezintă o afectare a unei încheieturi prin forţă, adică lovitură, izbitură, cădere. Forţa nu acţionează direct, aşa cum se întâmplă în cazul unei traume, ci indirect. Luxaţiile se pot produce în timpul unei activităţi sportive, de exemplu, la schi sau la fotbal. Se întâmplă frecvent să fie afectate articulaţiile bablocrurale.

După o luxaţie gravă este necesar un tratament fizioterapeutic, astfel încât să fie solicitate anumite grupe de muşchi şi ulterior să se poată utiliza la cote normale încheietura afectată.

Înainte şi după ce se face sport, este necesar ca muşchii să fie bine întinşi, astfel încât să nu se ajungă la accidentări.

Simptome

La o luxaţie simţiţi mai întâi o durere intensă la nivelul articulaţiei. Ulterior apare o umflătură şi o vânătaie. Pielea se decolorează. De cele mai multe ori este vorba despre o limitare a posibilităţilor de mişcare. Dacă încheietura este forţată, există pericolul ruperii tendoanelor.

Primul ajutor

În primul rând este necesar ca încheietura afectată să fie „răcită" cu apă şi oţet sau cu gheaţă. Apoi se pot administra calmante şi se poate fixa încheietura afectată cu o atelă sau cu un bandaj.

⊕ Trebuie să mergeţi neapărat la medic, pentru a

Scanned with OKEN Scanner

vedea dacă nu este vorba despre o rupere de tendon, o fractură sau o ruptură a capsulei articulare.

A se vedea şi ÎNTINDERI.

➡ În faza acută se va folosi *Arnica* (arnică).

➡ Dacă există suspiciunea că s-a rupt un muşchi sau un tendon, se va folosi *Calendula* (gălbenele).

➡ **Preparate cu salvia:** Puteţi cumpăra de la farmacie unguente şi paste pe bază de salvia, gălbenele şi arnică.

➡ **Franzbrantwein** („Coniac Franciscan"), este un produs foarte bun pentru frecţii, care calmează durerile. Acest coniac era recomandat şi de pastorul Kneipp.

Cum să prevenim accidentele, atunci când practicăm un sport

- Este recomandabil să ne pregătim bine înainte de a se deschide sezonul (putem face, de pildă mişcări specifice schiului).
- Trebuie să ne încălzim bine (A se vedea şi ÎNTINDERI).
- Trebuie să facem mişcări, prin care să crească flexibilitatea tuturor grupelor de muşchi.
- Pentru jogging şi walking este bine să aveţi încălţăminte cu talpă flexibilă. Cereţi sfatul vânzătorului/vânzătoarei din magazinul de specialitate.

Coniacul Franciscan nu se va aplica pe pielea iritată.

➡ **Esenţă de arbore de ceai:** Această esenţă calmează durerile şi are efect antiinflamator. Dacă doriţi să faceţi o compresă, luaţi un pansament, udaţi-l cu apă rece, puneţi pe el câteva picături de esenţă şi aplicaţi-l pe suprafaţa afectată.

PIERDEREA CUNOŞTINŢEI/LEŞIN

Cauze

Leşinul poate fi provocat printr-o lovitură sau un şoc la nivelul capului, respectiv printr-o comoţie cerebrală. Leşinul poate fi cauzat şi de o cădere bruscă de tensiune, de o perturbare la nivelul fluidelor din organism, de şocuri cauzate de căldură. O stare de leşin care nu durează este un fenomen nesemnificativ. Leşinul poate fi provocat de emoţii mari, de panică, de statul în spaţii strâmte, cu aer închis, în care sunt prezente multe persoane. Femeile tinere, care au tensiune scăzută sau o cădere bruscă de tensiune, se confruntă frecvent cu stări de leşin.

Simptome

Nu ne putem adresa unei persoane care a leşinat. La febră mare, faţa este colorată în roşu; dacă este vorba de un

Scanned with OKEN Scanner

ATENȚIE!

Dacă starea de leșin se menține mai mult de un minut, este necesar să fie chemat urgent un medic.

colaps sau de un șoc, persoana în cauză este, dimpotrivă, palidă.

Persoanele care leșină își pierd cunoștința. Respirația și pulsul sunt, însă, regulate. Copiii pot leșina și dacă au febră mare, din cauza unei meningite sau dacă au suferit un șoc cauzat de soare. În asemenea situații cei mici nu reacționează nici dacă li se vorbește, nici dacă sunt supuși diferitelor impulsuri dureroase.

Primul ajutor

- **Verificați respirația și pulsul.** Pentru a verifica respirația, puneți mâna pe coșul pieptului, pentru a vedea dacă acesta se mișcă regulat sau țineți o oglindă în fața nasului și gurii persoanei care a leșinat. Dacă oglinda se abureşte, persoana care a leșinat, respiră. Pulsul poate fi verificat punând mâna pe partea interioară a încheieturii mâinii, chiar sub degetul mare sau în stânga și în dreapta Mărului lui Adam.
- **Poziție stabilă:** Puneți pacientul pe podea, pe pământ, pe un suport dur. Îngenunchează la nivelul trunchiului persoanei leșinate și puneți o mână sub trunchi. Întoarceți-o cu grijă către dumneavoastră, ridicând-o de șold și de umăr. Capul trebuie aplecat ușor înapoi. Gura persoanei leșinate trebuie să fie orientată un pic în jos. Brațul dispus sub corpul acesteia trebuie tras ușor înapoi și trebuie pusă o palmă sub obraz.
- Dacă a leșinat un copil, se va vorbi cu el pe parcursul exercitării manevrelor, pentru ca micuțul să-și recapete cunoștința. Este bine să se vorbească tare, dar să i se spună lucruri liniștitoare. Verificați permanent respirația și pulsul copilului leșinat. În cazul unui sugar, pulsul se verifică la încheietura mâinii. În cazul unui copil mai mare, pulsul se verifică la carotidă. Pentru verificarea pulsului se va folosi degetul mijlociu sau arătătorul.

Ce facem în cazul unei stări de leșin de scurtă durată?

Dacă pulsul și respirația sunt regulate, este necesar să faceți următoarele:

- Dacă persoana leșinată este culcată la pământ, puneți-i picioarele pe un scaun, astfel încât acestea să se afle la un unghi de 45-90 de grade.
- Puneți o compresă muiată în apă rece pe fruntea persoanei leșinate. Treceți-i pe la nas metanol sau colonie.
- Când persoana leșinată își revine, încercați să o liniștiți și dați-i ceva de băut.

Scanned with OKEN Scanner

Plăgi tăiate/Plăgi prin contact cu materiale dure

Cauze

În cazul plăgilor este vorba despre răni la nivelul pielii, în cel mai rău caz despre răni în profunzimea pielii sau la nivelul țesutului muscular.

Plăgile pot fi provocate prin contactul cu obiecte ascuțite sau tăioase, cum ar fi cuțitele, foarfecele, cioburile. Plăgile provocate prin contactul cu materiale dure pot fi provocate, de exemplu, prin căzături pe asfalt.

Simptome

Sunt foarte neplăcute rănile la nivelul pielii, zgârieturile, rănile deschise, cu sângerări, umflături și dureri.

Primul ajutor

Oprirea sângerării

- Ridicați acea partea corpului la nivelul căreia există plaga. Acoperiți plaga cu un pansament steril și apăsați spre a opri sângerarea.
- În cazul unor leziuni la nivelul vaselor arteriale, urmate de sângerări masive, puneți o compresă sterilă, o față sau ceva asemănător și apăsați cu putere.
- Dacă este necesar treceți la o bandajare a zonei. Bandajul trebuie să ajungă până la proxima încheietură.

⊕ Dacă este vorba despre răni deschise, adânci, care implică sângerare abundentă, este necesar să fie chemat un medic.

La membre tăiate se va aplica un pansament steril, care se va asigura cu plastic. Peste plastic se va aplica o pungă cu gheață. Dacă intervine leșinul, se va chema de urgență un medic.

Plăgi mici

➡ **Curățarea și dezinfectarea rănilor:** Curățați rănile murdare la jet de apă. Nu „operați"! Puneți pe un pansament steril un dezinfectant, care să nu irite pielea. Tamponați ușor rana. Fragmentele de sticlă sau piatră, care au rămas în rană, pot fi îndepărtate cu o pensetă dezinfectată în prealabil.

➡ **Bandajarea:** În funcție de mărimea rănii, puteți pune un plasture, un pansament steril sau o față sterilă. Puteți trata

ATENȚIE!
Este recomandabil ca o dată la zece ani să vă faceți vaccinul antitetanos. Cea mai mică zgârietură poate provoca o infecție, cauzată de temutul și periculosul tetanos.

Acoperiți plăgile mici cu plasturi.

Înainte de a se aplica un bandaj, este bine ca rănile să fie dezinfectate.

Primul ajutor în cazul rănilor provocate prin mușcături

⊕ În cazul în care rănile sunt provocate prin mușcături de animale, există pericolul iminent al infecției. Este posibilă chiar și transmiterea microbului turbării. Pansați rana, folosind un pansament steril sau o față sterilă și consultați de urgență un medic. Medicul va trata rana așa cum se cuvine și vă va face vaccin antirabic. Boala în sine, care evoluează cu spasme, nu poate fi combătută decât prin intervenție imediată.

Scanned with OKEN Scanner

rănile mici. De rănile mari este mai bine să se ocupe un medic. Mulțumiți-vă doar să le acoperiți.

Produse homeopate pentru răni mici:

- Dacă persoana în cauză este speriată, tremură, este neliniștită, are frisoane, folosiți *Aconitum* (omeag).
- La plăgi tăiate, chiar și postoperatoriu, folosiți *Staphisangria* (sîngele Sfântului Ștefan; iarba Sfântului Ștefan).
- La plăgi înțepate, plăgi provocate de mușcături; dureri surde și/sau înțepătoare, răni cauzate de cioburi, cuie, mușcături, folosiți *Ledum* (iarbă-de-mlaștină).
- Pentru rana ușor inflamată, ușor înroșită, dureri pulsatorii, senzație de căldură, folosiți *Belladonna* (mătrăgună).

- Unguente pe bază de plante: La răni mici și superficiale se recomandă unguente pe bază de oxid de zinc și gălbenele.

- Argilă bogată în acid acetic: La răni mici și superficiale puteți folosi argilă pentru a pune comprese.

Senzație de frig/Hipotermie

Cauze

Degerăturile și hipotermia intervin atunci când corpul este supus multă vreme frigului. Este posibil ca fenomenele amintite să se manifeste în timpul iernii, în timpul excursiilor sau drumețiilor la munte, dacă se răcește vremea sau se declanșează un viscol, dacă persoana în cauză trebuie să stea mult timp în frig, în condițiile în care vestimentația nu este suficient de călduroasă. În asemenea situații pot degera degetele de la mâini, de la picioare și nasul. În aceste zone, circulația sângelui este afectată foarte rapid.

Hipotermia poate interveni în apă, de exemplu, în cazul unui accident la surfing sau în cadrul unei călătorii cu o ambarcațiune cu vele, atunci când persoana în cauză trebuie să înoate mult sau să stea mult în apă, până în momentul în care sosesc ajutoare.

Simptome

Degerături: De cele mai multe ori nasul, urechile, degetele de la mâini și/sau de la picioare se decolorează sau se învinețesc. Persoana afectată are dureri mari. Se formează vezicule cu miez alb.

Scanned with OKEN Scanner

Hipotermie: Persoana afectată tremură, suferă de frig, are pielea vânătă. Dacă temperatura corpului scade sub 31 °C, există pericolul scăderii drastice a tensiunii, a apariției problemelor respiratorii, putându-se ajunge până la leșin.

Primul ajutor

- Persoana în cauză trebuie încălzită imediat! Aceasta trebuie dusă rapid într-un loc călduros. Este necesar să i se schimbe hainele ude cu haine uscate, călduroase. Dacă este vorba despre hipotermie, persoana în cauză trebuie învelită în pături călduroase.
- Nu vor fi mișcate acele părți ale corpului care au înghețat/care au degerat. Ele vor fi încălzite cu apă călduță (în niciun caz cu apă fierbinte!). Se vor folosi apă sau pansamente încălzite. În cazuri extreme, salvatorul va încălzi persoana în cauză cu propriul corp. Dacă mâinile persoanei care și-a pierdut cunoștința sunt reci, încălziți-i mâinile la subsuori. Acoperiți cu palmele dumneavoastră calde nasul și urechile. Puteți să-i încălziți cu mâinile picioarele și în special degetele de la picioare.
- Persoana în cauză poate fi încălzită și „din interior" cu ceai cald, îndulcit cu puțin zahăr.
- Nu-i dați persoanei afectate alcool. Acesta dilată vasele de sânge și poate accentua efectele hipotermiei!
- Dacă părțile corpului care au înghețat provoacă dureri mari, persoanei în cauză i se poate administra Aspirină sau Paracetamol.

⊕ Dacă persoana afectată este apatică și există pericolul de leșin, aduceți-o în poziție laterală și chemați urgent un medic!

➡ În caz de hipotermie ușoară, cauzată de vânt sau apă rece; tremur; frisoane; stare de neliniște, folosiți *Aconitum* (omeag).

➡ În caz de degerături ușoare; de umflături; de dureri, care par a fi cauzate de ace; atunci când starea se agravează prin expunere la frig, folosiți *Agaricus muscarius* (ciuperca-mușchei).

➡ Pentru frecționarea acelor părți ale corpului care au înghețat, respectiv au degerat, se recomandă *Camphora* (camfor).

➡ **Ceai fierbinte:** Pentru încălzirea „din interior" se recomandă ceaiul de flori de tei, care stimulează circulația sângelui sau ceai de iarba-stupului, care calmează. Se poate prepara și ceai dintr-un amestec de flori de tei, flori de măceș și flori de mușețel.

Mod de preparare: puneți într-o

ATENȚIE!
Copiii sunt deosebit de sensibili la frig. De aceea, ei trebuie să fie îmbrăcați și protejați corespunzător.

Scanned with OKEN Scanner

Cum să prevenim accidentele

Când faceți excursii, țineți seama de sfaturile salvamontiștilor și salvamarilor.

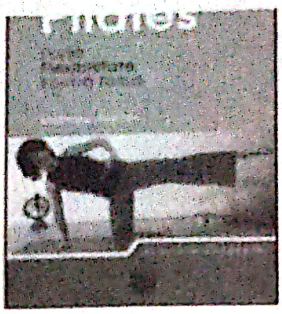
- Dacă faceți excursii la munte sau mergeți la schi și doriți să ajungeți în zone pe care nu le cunoașteți, este bine să fiți însoțiți de un ghid profesionist.
- Nu faceți excursii sau incursiuni pe cont propriu. Nu ieșiți din zonele marcate, pentru că vă expuneți pericolelor!
- Țineți cont de prognoza meteo!
- Important: îmbrăcați-vă în mod corespunzător. Mergeți pe principiul „foaie de ceapă", adică purtați mai multe obiecte vestimentare. Purtați încălțăminte călduroasă, ciorapi groși, mănuși, căciulă.
- Faceți surfing și navigați cu vele pe mare sau pe ocean numai dacă aveți un brevet în acest sens. În caz contrar, este bine să vă însoțească un profesionist. Purtați veste de salvare!
- Atenție la avertizările legate de schimbarea vremii. La avertizare de furtună, întoarceți-vă urgent la mal!
- Dacă este vreme rea, dacă tună sau fulgeră, nu faceți surfing, nu navigați, nu intrați în apă!

cutie care se închide etanș câte 10 g de flori de tei, flori de măceș și flori de mușețel. Puneți o lingură de amestec într-un vas și turnați apoi peste plante 250 ml de apă clocotită. Lăsați ceaiul să se liniștească un minut și strecurați-l. Ceaiul se bea cu înghițituri mici, cât mai fierbinte cu putință.

➡ **Băi:** Se poate face o baie, în condițiile în care apa este încălzită treptat, până la 37 °C. Dacă este vorba de degerături nu se va trece la băi alternative. Acestea sunt eficiente doar împotriva hipotermiei.

➡ **Esențe parfumate:** La o hipotermie ușoară este eficientă esența de rozmarin și de cimbru. Se adaugă un amestec de esență și smântână în apa caldă. Esențele amintite stimulează circulația sângelui.

Scanned with OKEN Scanner



Pilates. Forţă, flexibilitate, formă fizică

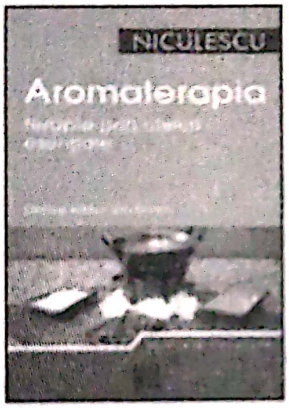
Autori: Matthew Aldrich

ISBN: 978-973-748-397-3

Stretching. Oriunde şi oricând

Autor: Bob Anderson

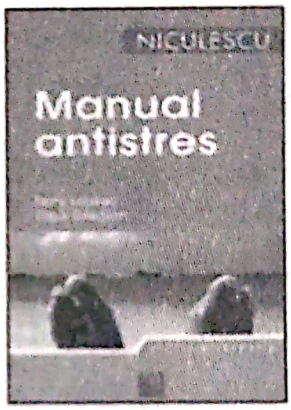
ISBN: 978-973-748-209-9



Aromaterapia. Terapie prin uleiuri esenţiale

Autor: Denise Whichello Brown

ISBN: 978-973-748-419-2



Manual antistres

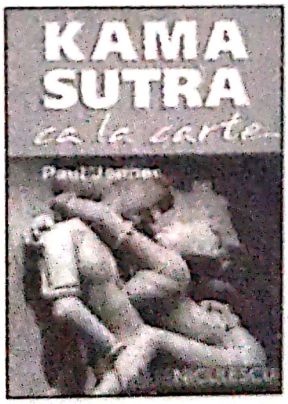
Autori: Terry Looker, Olga Gregson

ISBN: 978-973-748-442-0

Ai grijă singur de sănătatea ta

Autori: Sandrine Mercier, Matteo Pepe-Espert

ISBN: 978-973-748-346-1

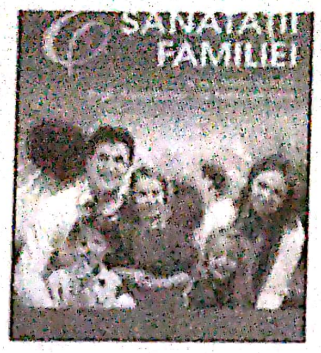


Kama Sutra ca la carte

Autor: Paul Jenner

ISBN: 978-973-748-396-6

Scanned with OKEN Scanner



Enciclopedia sănătății familiei

Autori: Dr. Heike Kovacs, Birgit Kaltenthaler, Iris Hammelmann

ISBN: 978-973-748-343-0

Enciclopedia sănătății copilului

Autori: Dr. Gunhild Kilian-Kornell, Dr. Annette Eiden

ISBN: 978-973-748-417-8

Ghidul complet al sarcinii şi al naşterii

Autor: Lilian Leistner

ISBN: 978-973-748-300-3

Ghidul complet al îngrijirii copilului 0-5 ani

Autor: Lilian Leistner

ISBN: 978-973-748-398-0

Terapia prin vitamine

Autor: Maude Bouchard

ISBN: 978-973-748-265-5

Alimentația după grupa sangvină

Autori: Karen Vago, Lucy Degrémont

ISBN: 978-973-748-199-3

Scanned with OKEN Scanner

Orientul Mijlociu în flăcări

Autor: Stewart Ross

ISBN: 978-973-748-395-9

China. Războaiele care vor veni

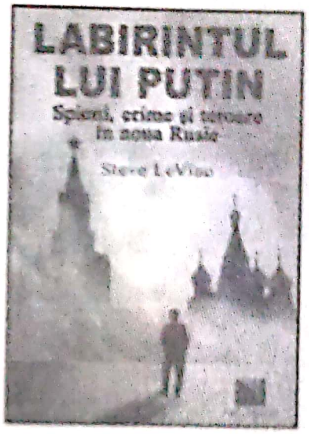
Autor: Peter Navarro

ISBN: 978-973-748-457-4

Elena Ceaușescu: confesiuni fără frontiere

Autor: Violeta Nastasescu

ISBN: 978-973-748-576-2



Labirintul lui Putin

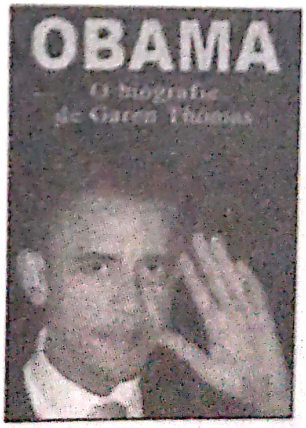
Autor: Steve LeVine

ISBN: 978-973-748-449-9

Viața alături de bin Laden

Autori: Jean Sasson, Najwa bin Laden, Omar bin Laden

ISBN: 978-973-748-498-7

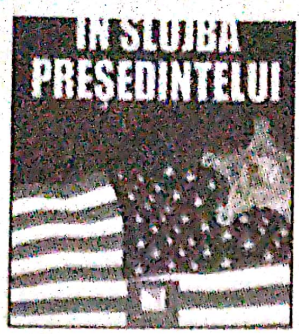


Obama. O biografie

Autor: Garen Thomas

ISBN: 978-973-748-407-9

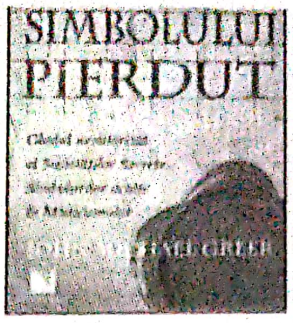
Scanned with OKEN Scanner



Serviciul Secret al SUA: În slujba președintelui

Autor: Ronald Kessler

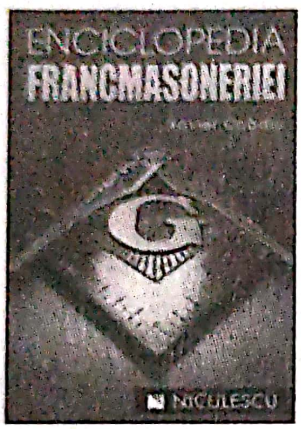
ISBN: 978-973-748-504-5



Secretele simbolului pierdut

Autor: John Michael Greer

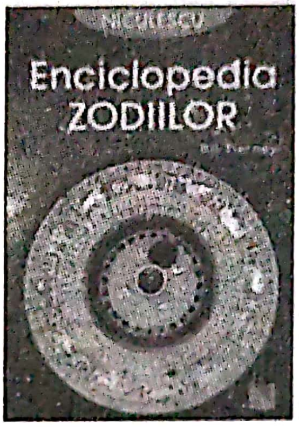
ISBN: 978-973-748-477-2



Enciclopedia francmasoneriei

Autor: Xavier Coadic

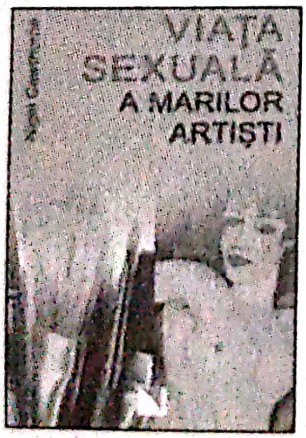
ISBN: 978-973-748-391-1



Enciclopedia zodiilor

Autor: Bil Tierney

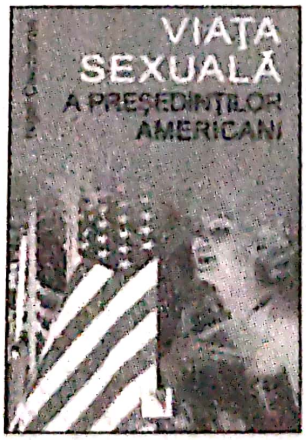
ISBN: 978-973-748-310-2



Viața sexuală a marilor artiști

Autor: Nigel Cawthorne

ISBN: 978-973-748-455-0



Viața sexuală a președinților americani

Autor: Nigel Cawthorne

ISBN: 978-973-748-448-2

Scanned with OKEN Scanner

NICULESCU

Citim. Ştim.

În această enciclopedie sunt prezentate pe larg cele mai cunoscute metode terapeutice şi cauzele apariţiei simptomelor în cazul unei serii întregi de boli şi afecţiuni, oferindu-se în acelaşi timp şi metode de tratament prin automedicaţie, cu medicamente consacrate sau cu preparate nonmedicamentoase. Deoarece conţine şi sfaturi utile în cazul îmbolnăvirii copiilor, precum şi metode de prim ajutor, considerăm că această lucrare nu trebuie să lipsească din biblioteca niciunei familii.

Domeniile abordate sunt:

- **medicină tradiţională**
- **homeoterapie**
- **fitoterapie**
- **medicină tradiţională chineză**
- **medicină indiană Ayurveda**
- **terapie Kneipp**
- **aromaterapie**

www.niculescu.ro

ISBN 978-973-748-343-0

9 789737 483430

Scanned with OKEN Scanner